

# かんたん朝食レシピ



時間がない朝でも、かんたんにできる朝食レシピです。  
ぜひお家で作ってみてくださいね！

1人当たり摂取  
できる野菜  
量を表示

## かんたん豆ふどん（4人分） 1人分 338kcal

### <材料>

ごはん・・・・・・・・・・600g  
オクラ・・・・・・・・・・20本  
きぬごし豆ふ・・・・・・・・2丁  
かつお節・・・・・・・・・・ミニ1袋  
めんつゆ(ストレート)・・大さじ4

### <作り方>

- ① オクラは塩少々をまぶして、まな板の上でころがし、1～2分ゆで小口切りにする。
- ② 豆ふはレンジで2～3分温める。
- ③ 器にごはんをもり、豆ふをくすしながらのせ、かつお節をかける。
- ④ 真ん中にオクラをもり、めんつゆをかける。



<レンジとなべで調理>

野菜  
43g

## なすどん（4人分） 1人分 337kcal

### <材料>

ごはん・・・・・・・・600g	ごま油・・・・・・・・少々
なす・・・・・・・・3本	松の実・・・・・・・・20g
にんにく・・・・ひとかけ	うす口しょうゆ・・大さじ2
しょうが・・・・ひとかけ	本みりん・・・・大さじ2
桜エビ・・・・15g	日本酒・・・・大さじ1
ブロッコリースプラウトなど少々	

### <作り方>

- ① なすはイチョウ切りにし水にさらしアクを抜き、ざるにあげておく。
- ② にんにく・しょうが・桜エビは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し②と松の実を入れ、香りが出るまで炒める。
- ④ なす・しょうゆ・みりん・日本酒も加え、汁けがなくなるまで炒める。
- ⑤ 器にご飯をもり、④を上のにのせブロッコリースプラウトなどでかざる。



<フライパンで調理>

野菜  
75g

## つくねトースト（4人分） 1人分 236kcal

### <材料>

食パン（8枚切り）・・4枚	パセリみじん切り・・大さじ1
とりミンチ・・・・・・・・200g	かたくり粉・・・・・・・・小さじ1
たまご・・・・・・・・1個	焼き肉のたれ・・・・大さじ2
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個	

### <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①と食パン以外の材料を全部ビニールふくろに入れ、ふくろの上からもみこみ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 4等分して食パンの上にくすくすのぼし、フライパンで両面キツネ色になるまで焼く。



<フライパンで調理>

野菜  
24g

## ライスオムレツ (4人分) 1人分 372kcal

### <材料>

ごはん・・・480g  
たまご・・・4個  
ピザ用チーズ・・・大さじ4  
ツナかん(ライト)・・・小1かん  
玉ねぎ・・・小1個  
青しそ・・・10枚  
塩コショウ・・・少々  
油・・・少々

### <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、青しそは千切りにする。
- ② ボールにたまごをわりほぐし、①とごはん・ツナかん・チーズ塩コショウを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をうすくひき、②を流しいれ、平らにならす。
- ④ フタをして弱火でじっくりと両面がきつね色になるまで焼き中まで火をとす。



<フライパンで調理>

野菜  
28g

## ほうれん草のかん単グラタン(4人分) 1人分 94kcal

### <材料>

ほうれん草・・・1束  
牛にゅう・・・200ml  
粉末コンソメ・・・小さじ1 (3g)  
かたくり粉・・・大さじ1  
ピザ用チーズ・・・30g  
うずらのたまご・・・4個

### <作り方>

- ① ほうれん草は塩ゆでし、水をしぼり3センチ位の長さに切る。
- ② なべに牛にゅうと粉末コンソメを入れ弱火にかけ、わいたら水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、たい熱容器に分けて入れる。
- ④ 真ん中にうずらのたまごをわり入れ、周りにチーズをかけ、うずらたまごに火が通るまで焼く。



<鍋とオーブントースターで調理>

野菜  
76g

## カリカリ目玉焼き(1人分) 1人分 183kcal

### <材料>

たまご・・・1個  
ハム・・・1枚  
パセリ・・・ひとつまみ  
パン粉・・・大さじ2  
サラダ油・・・適量

### <作り方>

- ① ハムとパセリはみじん切りにする。
- ② フライパンを弱火で温め油をひき、パン粉・ハム・パセリの半量を入れ、その上にたまごをわり入れ、たまごの上から残りのハム・パセリ・パン粉をふりかけ、両面パン粉がカリっとなるまで焼く。



<フライパンで調理>

## 豆ふナゲット (約 25 個分) 1 個あたり 44kcal

### <材料>

木綿豆ふ・・・250g	うす口しょうゆ・・・大さじ2
とりミンチ・・・250g	さとう・・・小さじ1
玉ねぎ・・・小1個	かたくり粉・・・大さじ3
にんにく・・・1かけ	ごま(白・黒)・・・適量
しょうが・・・1かけ	油・・・適量
たまご・・・1個	

### <作り方>

- ① 木綿豆ふは適当な大きさに切り皿に入れ、レンジに2～3分かけると水分が出てくるので、ざるに入れ水を切っておく。
- ② 玉ねぎは細かいみじん切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ③ 厚手のビニールふくろに、①・とりミンチ・②・たまご・しょうゆ・さとう・かたくり粉を入れ、豆ふのかたまりがなくなるまで、つぶしながらよく混ぜ合わせる。
- ④ ビニールふくろのすみを切り、油を引いたフライパン(ホットプレート)の上にしぼり出し、形をナゲット風に整えゴマをふる。
- ⑤ ふたをして中火で両面がキツネ色になり、すこしふくらむまで焼く。

\* 形がくずれるので火が通るまでは、あまりさわらないこと！



<フライパンで調理>

## 高野豆ふのごま和え (4 人分) 1 人分 50kcal

### <材料>

高野豆ふ・・・20g	さとう・・・小さじ2
きゅうり・・・1本	みりん・・・小さじ1
にんじん・・・1/2本(80g)	しょうゆ・・・小さじ2
ごま・・・小さじ1	塩・・・少々

### <作り方>

- ① 高野豆ふはやわらかくもどし、水気をしぼってひょう子切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにし、分量外の塩でもみ、軽くしぼっておく。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ なべに水と調味料・にんじん・高野豆ふを入れ火にかけ、しる気なくなるまでにする。
- ⑤ ボールに②・④・ごまを入れ混ぜ合わせる。

\* ④の水は入れすぎないように注意！



<なべで調理>

野菜  
45g

## チンゲン菜とレンコンのマヨネーズ和え (4 人分) 1 人分 91kcal

### <材料>

チンゲン菜・・・240g (小松菜などでも代用できます。)
レンコン・・・60g
ツナかん(ライト)・・・小1/2かん
かつお節・・・2g
うす口しょうゆ・・・小さじ1/2
マヨネーズ・・・30g

### <作り方>

- ① チンゲン菜はサッとゆでて水にとり、水けをしぼって3cmはばに切る。
- ② レンコンは皮をむいて、うすい半月切りにし、1分ほどゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ③ ①と②をボウルに入れ、ツナ・かつお節・調味料と和える。



野菜  
75g

## 野菜たっぷりクリームシチュー(4人分)1人分190kcal

### <材料>

かぼちゃ・・・1/8個	水・・・・・・・・600ml
玉ねぎ・・・1個	牛にゅう・・・100ml
にんじん・・・1本	シチュールウ・・・60g
キャベツ・・・180g	

### <作り方>

- ① 野菜をすべて一口大に切る。
- ② なべに①の野菜と水を入れ、野菜に火が通るまでに込む。
- ③ いったん火を止め、シチュールウをとかし混ぜ、牛にゅうを加える。
- ④ ふたたび火をつけて、とろみがつくまでに。

\* かぼちゃはにすぎるととけてなくなるので、②のとちゅうでなべに入れるとよいでしょう！



<なべで調理>

野菜  
180g

## かんたんコーンスープ(4人分)1人分131kcal

### <材料>

キャベツ・・・・・・・・・・葉3枚	豆にゅう・・・1カップ
粉末コンソメ・・・・・・・・4～5g	塩・・・・・・・・適量
水・・・・・・・・・・2カップ	ふ・・・・・・・・20g
スイートコーン(クリーム状)・380g	

### <作り方>

- ① なべにちぎったキャベツ・粉末コンソメ・水を入れ、弱火でキャベツがやわらかくなるまでに。
- ② ①にスイートコーンと豆乳を加え、味をみて塩気が足りなければ、塩で味を整え、ふっとう直前に火を止め、最後にふを加える。



<なべで調理>

野菜  
50g

## 具だくさんトマトみそ汁(4人分)1人分88kcal

### <材料>

大根・・・・・・・・150g	かつお節粉・・・・・・・・小さじ1
にんじん・・・・・・・・100g	厚あげ・・・・・・・・100g
トマト・・・・・・・・1個	トマトケチャップ・大さじ2
えのきだけ・・・・1/3束	みそ・・・・・・・・大さじ2
小松菜・・・・・・・・30g	水・・・・・・・・600ml

### <作り方>

- ① 大根とにんじんはらん切り、トマトはざく切りにする。
- ② えのきだけは根元部分を切り、3cm長さに切る。
- ③ 小松菜は2cm長さに切る。
- ④ 厚あげは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ なべに①・②・水・かつお節粉を入れ、材料に火が通るまでに。
- ⑥ 厚あげ・小松菜・ケチャップも加え、火が通ったら、火を止め最後にみそをとき入れる。

\* トマトにはうまみ成分が豊富にふくまれているので、みその量を減らしても味がしっかり感じられます。



<なべで調理>

野菜  
95g