

ヘルスメイトおすすめ簡単朝食



お子様ひとりでも作れる簡単朝食レシピです。
1品で、炭水化物やたんぱく質・カルシウム・ビタミン等の
栄養がバランス良く含まれています。

イタリアンお焼き(20個分)1個分61kcal



＜フライパンで調理＞

＜材料＞

ご飯	300g	ミックスベジタブル	80g
卵	1個	ピザ用チーズ	60g
小麦粉	大さじ2	トマトケチャップ	大さじ5
ウインナー	5本	油	少々

＜作り方＞

- ① ウインナーは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ② ボールにご飯・卵・小麦粉・ウインナー・ミックスベジタブル・チーズ・ケチャップを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 直径5センチ、厚さ1センチくらいに丸めて、うすく油をひいたフライパンに並べ、フタをして弱火でじっくりと火をとおり、両面にこんがり焼き色がつかまで焼く。

卵とアスパラのオープンサンド(4枚分)1枚分314kcal



＜オーブントースターで調理＞

＜材料＞

玉ねぎ	1/2個	アスパラガス	6本
ゆで卵	3個	食パン(6枚切り)	4枚
マヨネーズ	大さじ2	ピザ用チーズ	20g
金山寺みそ	大さじ2		

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは細かいみじん切りにする。
- ② ゆで卵をマッシャーでつぶし、玉ねぎ・マヨネーズ・みそを混ぜ合わせる。
- ③ アスパラガスは固めにゆで、縦に1/2にさき、長さ5cmに切る。
- ④ 食パンの表面に②の卵をのぼし、アスパラをのせ表面にチーズをちらし、オーブントースターで約5分チーズが溶けるまで焼く。

きのこたっぷり雑炊(6人分)1人分120kcal



＜炊飯器で調理＞

＜材料＞

ごはん	300g	玉ねぎ	1/2個
ツナ水煮缶(小)	70g	しょうが	ひとかけ
生しいたけ	4枚	水	800ml
エノキだけ	1/2束	薄口しょうゆ	大さじ1
しめじ	1/4束	卵	1個
		青ネギみじん切り	1本分

＜作り方＞

- ① しいたけは薄切り、エノキは石づきを切り取り、食べやすい長さに切る。
- ② しめじは石づきを切り取り、バラバラにほぐしておく。
- ③ 玉ねぎとしょうがはみじん切りにしておく。
- ④ 炊飯器に①②③の材料とごはん・ツナ缶(汁ごと)・水・しょうゆを入れ炊飯のスイッチオン。炊いたら溶き卵を加え、少し蒸らしてから、青ネギを散らす。

野菜たっぷりパンプディング 大1個分1356kcal



<フライパンで調理>

<材料>

卵	3個	ウインナー	5本
牛乳	300ml	ブロッコリー	100g
粉末コンソメ	大さじ1(9g)	ミニトマト	10個
食パン(6枚切り)	2枚	かぼちゃ(正味)	150g
玉ねぎ	1/2個	ピザ用チーズ	50g

<作り方>

- ① ボールに卵・牛乳・粉末コンソメを入れ、よく溶きほぐし卵液を作っておく。
- ② 食パンは3センチ角、玉ねぎはみじん切り、ウインナーは5ミリ厚さに切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ ミニトマトは半分に、かぼちゃは薄切りにする。
- ⑤ ①の卵液に食パン、②③④とチーズを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の種をフライパンに入れ、ぴったりとふたをして弱火で20分焼く。

* かぼちゃが固い時は、レンジに3分程かけてから切ると楽に切れる。

玉ねぎカップの卵焼き(4人分)1人分197kcal



<フライパンで調理>

<材料>

玉ねぎ	中1個	ミックスベジタブル	50g
ウインナー	5本	ピザ用チーズ	30g
卵	3個	粉末コンソメ	小さじ1(3g)
牛乳	大さじ3	油	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは上下を切り落とし、横1/3に輪切りにする。
- ② 1枚1枚バラバラにはがし、中心部分はみじん切りにする。
- ③ ウインナーは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ④ ボールに卵を割りほぐし、牛乳と粉末コンソメ・ミックスベジタブル、玉ねぎのみじん切り、チーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 弱火で熱したフライパンかホットプレートに、うすく油をひき②の玉ねぎを並べ④をお玉ですくって入れ、ふたをしてじっくり中まで火を通す。

野菜たっぷりミルクみそ汁(4人分)1人分117kcal



<鍋で調理>

<材料>

かぼちゃ	70g	水	600ml
玉ねぎ	1/3個	粉末かつお節	大さじ2
人参	1/3本	みそ	大さじ2・5
エノキだけ	1/3束	牛乳	200ml
小松菜	1株		
油あげ	15g(正方形1枚)		

<作り方>

- ① かぼちゃと玉ねぎは薄切り、人参はイチョウ切り、エノキだけは石づきを切り食べやすい長さに切る。
- ② 油あげは幅1/3にして細切りに、小松菜は2cm長さに切り葉と茎に分けておく。
- ③ 鍋に①の野菜・粉末かつお節・水を入れ弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 野菜が煮えたら、油あげと小松菜の茎を入れ火が通ったら、牛乳で溶いたみそと小松菜の葉を加え再沸騰直前に火を止める。