

朝ごはんを食べて こころもからだも元気になろう!!

簡単おすすめ朝食レシピ



ふわふわ豆腐オムレツ

【1人分の栄養価】

エネルギー:179kcal たんぱく質:13.5g 塩分:0.9g

材料	分量 4 人分	作り方	【調理時間の目安:15分】
卵	4 個	①ボウルに軽く水気を切った絹豆腐・塩・こしょうを入れ、しっかり混ぜる。さらに卵を割り入れ混ぜる。 ②ツナ缶は汁気をきる。豆苗は2cm長さに切る。 ③①のボウルに②ととろけるチーズも加えて混ぜる。 ④油を熱したフライパンに③を流し入れ、蓋をして中火で両面焼き、食べやすく切り分けお皿に盛り付ける。 ※生地が柔らかいので、2 回に分けるとひっくり返しやすいです	
絹豆腐	1 パック(150g)		
食塩	小さじ 1/4(1.5g)		
こしょう	少々		
ツナ缶(油漬け)	1 缶(70g)		
とろけるチーズ	30g		
豆苗(根なし)	1/2 パック(60g)		
油	大さじ 1/2(6g)		
		◆豆腐・ツナ缶・チーズをプラスで忙しい朝でもしっかりたんぱく質をとることができます。 ◆食パンに挟んでサンドイッチ、おにぎらずにすると一品で手軽な朝食に!!	

シャキシャキレタスのナムル

【1人分の栄養価】

エネルギー:23kcal たんぱく質:1.2g 塩分:0.4g

材料	分量 4 人分	作り方	【調理時間の目安:5 分】
レタス	1/3 玉(120g)	①レタスは水気をしっかりきり、食べやすい大きさにちぎる。 ②鍋にごま油を熱し、レタス・もやしをサッと炒め、鶏がらスープの素で味をととのえる。ごまを加えて火からおろし、器に盛る。	
もやし	120g		
ごま油	小さじ1/2(2g)		
「鶏がらスープの素	小さじ1(3g)		
「ごま	大さじ1(6g)		
		◆包丁不要の簡単レシピ！電子レンジでの調理もおすすめ!!	

簡単ミネストローネ

【1人分の栄養価】

エネルギー:55kcal たんぱく質:3.9g 塩分:0.7g

材料	分量 4 人分	作り方	【調理時間の目安:10分】
ゆで大豆	80g	①たまねぎは薄切り, なすは 1cm 幅のいちょう切り, ピーマンは 1cm 角, しめじは石づきを落とし, 小房にする。 ②鍋に①と分量の水・固形コンソメを入れて火にかける。野菜が煮えたら, 汁気をきったゆで大豆・コーン缶とトマトジュースを入れてひと煮立ちさせ, 器につぎ分ける。 ◆旬の野菜, 卵や肉などのたんぱく質を入れると美味しさも栄養もアップします♪ ◆具材を電子レンジにかけて時短も可能！	
たまねぎ	1/4個(60g)		
なす	小1本(60g)		
ピーマン	小1個(30g)		
しめじ	40g		
コーン缶	40g		
水	1.5カップ(300ml)		
(無塩)トマトジュース	1 カップ(200ml)		
固形コンソメ	1 個		

笠岡市栄養改善協議会・笠岡市健康推進課