

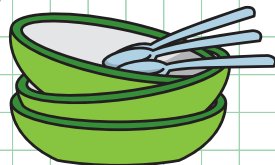


かんたん！らくちんレシピ

食パン、牛乳、くだものでもいいので、自分で朝ごはんを用意してみましょう。

慣れてきたら「かんたん！らくちんレシピ」に挑戦!!

家族の人にも作ってあげましょう!



レシピ① キムチとチーズの味噌汁



*おにぎりを足して、朝食や夜食にいかがですか?
*インスタント味噌汁を利用していいですよ。

材料 1人分

・白菜キムチ	40g
・ピザ用チーズ	20g
・だし汁	1カップ
・みそ	大1/4
・ごま油	少々

栄養成分

エネルギー:	97kcal
タンパク質:	6g
脂 質:	5.5g
炭水化物:	5.4g

- ① 鍋にごま油を中火で熱し、キムチを炒める。
- ② だし汁を入れて煮立て味噌を溶き入れる。
- ③ ひと煮たちしてから器に入れチーズを上からかける。

レシピ② 豆乳リゾット



夜食にも朝食にも!

材料 1人分

・ごはん	100g
・豆乳(牛乳でも)	100cc
・玉ねぎ	30g
・とろけるチーズ	1/2枚
・ミニトマト	1こ
・水菜適量	適量
・こしょう	少々
A(みそ 小1/2 水 大3)	

栄養成分

エネルギー:	263kcal
タンパク質:	9g
脂 質:	5g
炭水化物:	45g

- ① 玉ねぎは横に薄切り。トマトは半分に切る。水菜は3〜4センチくらいに切る。
- ② 鍋にAをいれ、みそをとかず。玉ねぎを加え、ふたをして中火で1〜2分煮る。
- ③ 豆乳、ごはんを加え、ふたをせずに2分煮る。
- ④ 器にもり、トマト、水菜のをせ、こしょうをふる。

レシピ③ 〈朝食簡単レシピ〉ずぼら丼



*男子の場合は、全体的に量を多くしましょう。
*これに、インスタント味噌汁に麩やネギ、乾燥わかめなど入れて、もう1品。

材料 1人分

・ごはん	100g
・豆腐(約1/4丁)	100g
・てんかす	適量
・シソの葉	1枚
・水菜	適量
・温泉卵(市販のものを利用)	1こ
・ポン酢	適量

栄養成分

エネルギー:	370kcal
タンパク質:	15g
脂 質:	13g
炭水化物:	45g

- ① あたたかいごはんの上にさいころ型にきった豆腐をのせて、てんかす、千切りにしたシソ、温泉卵をのせる。上からポン酢を適量かける。

レシピ④ トマトのポタージュ



材料 1人分

・豆乳	100g
・トマトジュース	100g
・コンソメ	1キューブ
・コーン缶	大さじ2

栄養成分

エネルギー:	105kcal
タンパク質:	5g
脂 質:	4g
炭水化物:	14g

- ① 鍋に豆乳、トマトジュース、コンソメを加え火にかける。
- ② コンソメが完全に溶けたらコーンを入れた器に注ぐ。

レシピ⑤ 〈基本のカップ蒸しパン〉洗い物はマグカップとお箸だけ! カップ蒸しパン



短時間でできるので朝ごはんの主食にも、おやつにもおすすめです!

ココア、黒ゴマ、シナモン、レーズン、ミックスビーンズなどを入れて自分なりにアレンジしてみよう!

材料 1人分

・ホットケーキミックス	50g
・牛乳	40g
・砂糖	大さじ1

栄養成分

エネルギー:	240kcal
タンパク質:	5g
脂 質:	3g
炭水化物:	50g

- ① 全ての材料を大きめのマグカップに入れ、箸でだまがなくなるまでかき混ぜる。
- ② 電子レンジ(500W)で2分加熱する。