

# 簡単朝ごはん

## ステップ1

### 鮭そうせい

#### おすすめポイント!

鮭の水煮缶を使うのがポイントです。缶詰を利用することで時間短縮につながります。味付けもサッパリしているので食欲のない日の朝にピッタリです。



エネルギー 297Kcal  
カルシウム 25mg  
食物せんい 0.7g

1人分の栄養価

#### 【材料】2人分

ごはん・・・茶わん2杯  
水・・・700ml  
かつお節・・・小袋2パック  
塩・・・少々  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
しいたけ(せん切り)・・・2枚  
鮭水煮缶・・・80g  
みつば(2cm幅)・・・4g  
ごま・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ① 鮭缶はザルにあげ、水気をきる。
- ② 鍋に味付けしただし汁を入れ、ごはん、しいたけを加えてひと煮立ちさせ、①を入れて火を止める。
- ③ ②を器に盛り、みつば、ごまをふる。

### たっぴい野菜ココット

#### おすすめポイント!

子どもたちが苦手な野菜をツナとたまごを入れて食べやすくすることで、多くの野菜をとることができます。また、チーズを入れることで、不足しがちなカルシウムも同時にとれます。



エネルギー 178Kcal  
カルシウム 165mg  
食物せんい 1.8g

1人分の栄養価

#### 【材料】2人分

たまご・・・2個  
たまねぎ(うす切り)・40g 塩・・・少々  
にんじん(せん切り)・10g こしょう・・・少々  
キャベツ(せん切り)・120g ケチャップ  
ツナ・・・20g ・・・大さじ1  
スライスチーズ・・・2枚  
しょうゆ・・・小さじ1・1/2

#### 【作り方】

- ① 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- ② 容器に①を入れて中央をへこまして、たまごを割り入れる。黄身に穴を2~3か所入れる。
- ③ 電子レンジで3~4分加熱する。ケチャップを添える。

### ジャコマヨトースト

#### おすすめポイント!

朝からしっかりと食事をしたいときにぴったりです。ちりめんじゃこを焼くことで、かみかみメニューになります。ライ麦パンを使うと、食物せんいもたくさんとることができます。



エネルギー 280Kcal  
カルシウム 138mg  
食物せんい 3.3g

1人分の栄養価

#### 【材料】2人分

食パン(ライ麦)・・・2枚(6枚切り)  
ちりめんじゃこ・・・10g  
マヨネーズ・・・大さじ1  
ピザ用チーズ・・・30g  
こしょう・・・少々

#### 【作り方】

- ① ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ② 食パンに①をのせ、オーブントースターで3~4分きつね色になるまで焼く。

### もずくスープ

#### おすすめポイント!

もずくは、さっと洗うだけで、簡単に使える食材です。こんぶやかつお節のだしの他、中華スープの素で中華風に仕上げたり、みそ味でもおいしくできます。



エネルギー 25Kcal  
カルシウム 22mg  
食物せんい 0.7g

1人分の栄養価

#### 【材料】2人分

もずく(生)・・・70g  
かまぼこ・・・12g  
たまねぎ・・・75g  
青ねぎ・・・12g  
こんぶ・・・2.5g  
かつお節・・・4g  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
塩・・・少々

#### 【作り方】

- ① こんぶとかつお節でだしをとる。
- ② だしが煮えたら、たまねぎとかまぼこを入れて煮る。
- ③ しょうゆで味付けし、もずくを加える。
- ④ 仕上げに青ねぎを入れる。

### わかめとコーンのたまごとし

#### おすすめポイント!

汁物だけでなく炒め物にしてもわかめはおいしく食べることができます。ちくわの代わりにベーコンなどを入れると、ひと味違った味わいを楽しむことができます。



エネルギー 152Kcal  
カルシウム 44mg  
食物せんい 1.2g

1人分の栄養価

#### 【材料】2人分

カットわかめ・・・3g  
コーン・・・50g  
ちくわ(小口切り)・・・1本  
たまご・・・2個  
サラダ油・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ① わかめを水でもどす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①とコーン、ちくわを炒め、しょうゆを入れ、ときたまごを加える。

### ほうれん草のピザ

#### おすすめポイント!

ほうれん草のきらいな子どもでもおいしく食べられる料理です。コーンとマヨネーズとチーズが合い、おいしいです。鉄分、カルシウム、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。ほうれん草は、かためにゆで、さっと炒めましょう。



エネルギー 115Kcal  
カルシウム 86mg  
食物せんい 1.7g

1人分の栄養価

#### 【材料】2人分

ほうれん草・・・100g  
バター・・・小さじ1  
コーン・・・30g  
マヨネーズ・・・大さじ1  
ピザ用チーズ・・・20g

#### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでておく。
- ② フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれん草とコーンを入れて炒める。
- ③ マヨネーズを混ぜてチーズをのせ、ふたをする。