

# ☀️ 朝ごはんレシピ ☀️



## 朝ごはん食べていこう！



★朝ごはんを食べてスイッチを入れよう★

### ①頭のスイッチ！

脳に必要な栄養が送られて、午前中からしっかり頭が働きます。

朝ごはんを食べる人の方が、成績が良いという報告も！



### ②体のスイッチ！

朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に活動できます。

### ③おなかのスイッチ！

お腹が刺激され、お通じの改善につながります。

★睡眠ホルモンを作るなど、睡眠にも関係するので、心の健康にも影響することがわかっています。

新生活、朝ごはんを作る習慣を身につけてみませんか？

- ・何を作ればいいのかわからない
- ・朝から調理をするのは大変…

↓そんなあなたに！簡単レシピそろってます↓

●松本市ホームページ●

「パパッと簡単！アルプちゃんと朝ごはん」

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

## 主食＋主菜

### ★野菜ジュースのフレンチトースト



ポイント

チーズを乗せたものと、乗せないもので味の違いを楽しんでください。野菜ジュースはトマトベースのものがおすすめ

★材料(2人分)

6枚切り食パン	3枚	バターまたは油	10g
卵	2個	スライスチーズ	2枚
野菜ジュース(食塩不使用)	130ml	黒こしょう	お好みで

★作り方

- ① 大きめのボウルか、バットに卵を割りほぐし、野菜ジュースを加えてよく混ぜる。
- ② 食パンは、1枚を1/4(十文字)に切って、①の卵液に浸す。
- ③ フライパンにバターを入れ火にかけて、焦がさないように中火で②を焼く。
- ④ 片面にやや焦げ目がついたら裏返し、1/4に切ったスライスチーズを1切ずつのせてふたをして中心まで火が通るように、裏面も焼く。食パン1枚分(4切れ分)は、チーズを乗せないで焼く。
- ⑤ お好みで黒こしょうをふる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
401kcal	16.3g	17.7g	1.9g	166mg	1.4mg

# ☀️ 朝ごはんレシピ ☀️

## 主菜

### ★ふわふわ卵焼き



#### ★材料(2人分)

卵	2個
┌ 牛乳	大きじ3
④ パルメザンチーズ	大きじ1
└ 塩	少々
┌ こしょう	少々
油	小さじ2

#### ★作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ② ④を入れ、よく混ぜる。
- ③ 卵焼き用のフライパンに油を熱し、②を少しずつ流しながら巻いていく。
- ④ お皿にとり、冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
150kcal	8.2g	12.4g	0.5g	91mg	0.8mg

#### ポイント

牛乳を入れることでふわふわ食感、カルシウムUPの卵焼きになります。卵焼きが難しい場合はスクランブルエッグにしても良いです。パンにはさんで、ケチャップで味付けしても美味しい！

パルメザンチーズが沈みやすいので、フライパンに流す時はよく混ぜながら注いでください。

## 主菜＋副菜

### ★レンジでナス肉炒め



#### ★材料(2人分)

なす	3本	┌ みそ	小さじ2
豚ひき肉	120g	└ しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	小さじ1	④ 砂糖	小さじ2/3
④ しょうがチューブ	小さじ1/2	└ 片栗粉	小さじ2/3
┌ 酒	小さじ2	└ 顆粒中華だし	小さじ1/3

#### ★作り方

- ① なすは小さめの乱切りにする。
- ② 耐熱ボウルにひき肉と④を入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけた後電子レンジで2分加熱する。
- ③ 電子レンジからボウルを取り出してよく混ぜ、①をのせてごま油をまぶし、同様に電子レンジで6分加熱した後、よく混ぜる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
191kcal	11.2g	12.8g	1.4g	33mg	1.2mg

#### ポイント

レンジでチンだけでできちゃう簡単料理！チンした直後のボウルはとても熱いので気をつけてください。

# ☀️ 朝ごはんレシピ ☀️

## 副菜★太陽の力でうまみと栄養たっぷりの ドライきのこのみそ汁



第5回具だくさんみそ汁コンテスト受賞レシピ  
給食に出たらいいな部門最優秀賞

### ポイント

ドライきのこを使った、ごはんにもパンにも合う時短みそ汁です。晴れた日に野菜を干すと「うまみ」が増し、きのこではビタミンDという「栄養素」もUPします。

### ★材料(4人分)

ぶなしめじ	40g	長ねぎ(緑部分)	少し
エリンギ	20g	太陽の光	7時間分
まいたけ	40g	みそ	20g
ひらたけ	20g	水	630ml
しいたけ	60g	かつお節	10g
えのき	60g	豆乳	120ml
ベーコン	100g		

作り方動画は  
こちらから↓



### ★作り方

- きのこを食べやすい大きさに切り、ザルに入れて太陽の光のあたる場所で干す。(天気の良い日の朝に干して、夕方取り込む)
- ベーコンを好きな大きさ(大きめがおすすめ)に切る。長ねぎは小口切りにする。
- 水630mlに対しかつお節10gで、かつおだし480mlをとる。
- きのこベーコンをだし汁で煮る。
- みそを溶き、豆乳を入れる。(沸騰させない)
- 盛り付け、長ねぎをのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
93kcal	8.4g	4.2g	1.3g	14mg	1.3mg

## 副菜 ★納豆和え



### ★材料(2人分)

小松菜	150g (4~5株)	しらす干し	大きじ1弱
にんじん	1cmくらい(10g)	かつお節	2gくらい(1袋くらい)
ひきわり納豆	1パック(40g)		
しょうゆ (付属のたれでもOK)	小さじ1 (付属のたれの場合1袋)		
からし (付属のからしでもOK)	2cmくらい(1g) (付属のからしの場合1袋)		

### ★作り方

- 小松菜はお好みのかたさに茹でて冷水にとり、よく水分を絞ってから2~3cmの長さに切る。
- にんじんはせん切りにし、さっとゆでて冷水にとり水気をきる。
- ひきわり納豆は粘りを出すように混ぜる。
- ③に①、②、しらす干し、調味料、かつお節を加え和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
55kcal	5.2g	2.3g	0.7g	71mg	1.4mg

### ポイント

納豆は粒納豆でもOK! 納豆だけを混ぜておくと、和えやすくなります。旬の野菜(白菜、きゅうり、キャベツ)やもやしでもおいしくできます。ごま油を加えると、さらに風味がよくなります。野菜は切ったあと、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分程度加熱してもOKです。