

忙しい朝の 簡単朝食レシピ

おしゃれな朝食でカフェ気分。モーニングカクテル(ノンアルコール)の爽やかなドリンクで、一日の始まりをハッピーに!

ガレットピザ & リコピンジュース



調理
所要時間
15分
準備 5分
調理 10分

材料(4人分)

【ガレットピザ】

- ・ピザクラスト 4枚
- ・(市販ピザ生地)
- ・たまご 4個
- ・ピザ用チーズ 100g
- ・粉末パセリ 適量
- ・お好みの生野菜 適量

【リコピンジュース】

- ・「ニシパの恋人」
- ・トマトジュース(190ml) 2缶
- ・100%オレンジジュース 同量

作り方

【ガレットピザ】

- ① たまごをボウルに割る。
- ② お好みの野菜を洗い、適当な大きさに切る。
- ③ フライパンに、ピザ生地をおき、その上に土手をつくるように真ん中を空け、たまごを落とし、弱火にして蓋をする。
- ④ ピザ生地の縁がカリッとしてきたら、四方を内側に折り込み、再び蓋をする。
- ⑤ たまごが半熟状態になり、チーズが溶けてきたらお皿に移し、パセリを散らす。
- ⑥ お好みの野菜を添える。

【リコピンジュース】

- ① オレンジジュースをグラスに注ぎ、その上からトマトジュースを、2層になるように、ゆっくり注ぎ入れる。

ONE POINT

- ・「ガレット」は、生地を円く焼いたフランスの郷土料理。
- ・生野菜は、半熟たまごにディップしたり、ガレットの上にのせたりと、自由な食べ方が楽しめる。
- ・リコピンジュースは、野菜と果物が一緒に摂取でき、2層の比率量を変えると、違った風味に変身。お好みのドリンクにチャレンジ。

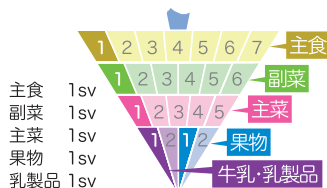
食事バランスガイド

主食・副菜などこの一食ですべてのお皿(SV)が揃う朝食メニュー。

栄養成分(1人分)

エネルギー	419 Kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	15.0g
塩分相当量	1.9g

食事バランスガイド



町の栄養士が考えた栄養たっぷり朝食メニュー～平取町職域栄養士連絡会～

忙しい朝の 簡単朝食レシピ

学校給食レシピで簡単バランス朝食



調理
所要時間
25分

準備 15分
調理 10分

ONE POINT

- ・朝からしっかり食べましょう。
- ・ご飯を炊いて、具は炒めるだけの簡単どんぶり。みかんと牛乳を加えることで、スタミナ丼だけでは足りない栄養を補うことができます。
- ・辛い方が好みの方は、豆板醤の量を増やして調節してください。

食事バランスガイド

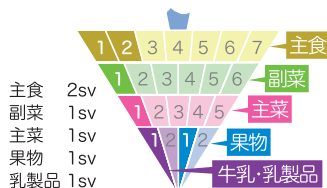
主食・副菜などこの一食ですべてのお皿(SV)が揃う朝食メニュー。

栄養成分(1人分)

エネルギー **644**Kcal

たんぱく質	24.7g
脂質	17.0g
塩分相当量	0.74g

食事バランスガイド



スタミナ丼(麦ご飯)

材料(4人分)

・米	320g	・玉ねぎ	160g 薄切り
・米粒麦	32g	・ピーマン	40g 千切り
・豚もも肉	200g 細切り	・もやし	80g
・おろしにんにく	4g 下味	・豆板醤	0.4g
・おろししょうが	4g 下味	・オイスターソース	8g
・酒	8g 下味	・塩	少々
・三温糖	4g 下味	・コショウ	少々
・濃口醤油	4g 下味	・米ぬか油	8g 炒め用
・みそ	8g 下味	・みかん	4個
・ごま油	4g 下味	・牛乳	800ml コップ4杯
・にんじん	80g 千切り		

作り方

【スタミナ丼】

- ① 下味の調味料等をよく混ぜ合わせ、豚肉を漬けておく。
- ② 鍋に米ぬか油を熱し、豚肉を漬けダレと一緒に炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやしの順に加えて炒め、その他の調味料で味を調える。
- ④ 丼にご飯を盛りつけ、③のをせる。
※味付け(辛さ等)は、お好みで調節してください

【みかん】

【牛乳】

町の栄養士が考えた栄養たっぷり朝食メニュー～平取町職域栄養士連絡会～

忙しい朝の 簡単朝食レシピ

学校給食レシピで簡単バランス朝食

トースト、ミネストローネ、ゆでたまご&ブロッコリーサラダ、キウイフルーツ、牛乳



調理
所要時間
25分

準備 10分
調理 15分

ONE POINT

- ・ミネストローネで栄養バランスアップ!
- ・ゆでたまごは、塩などをトッピングせず、サラダと一緒に食べて、カロリーや塩分を抑える。
- ・キウイフルーツはビタミンCが多く、かぜ予防にオススメ! 特にかぜが流行る季節は、毎日1個食べるさらさら効果的!!

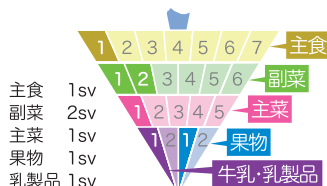
食事バランスガイド

主食・副菜などこの一食ですべてのお皿(SV)が揃う朝食メニュー。

栄養成分(1人分)

エネルギー	590 Kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	25.5g
塩分相当量	2.5g

食事バランスガイド



材料(4人分)

・食パン(6枚切)	4枚	・コシヨウ	0.1g
【ミネストローネ】		・トマトケチャップ	16g
・びらとりトマト	120g 角切り	・三温糖	4.8g
・じゃがいも	140g 角切り	【ゆでたまご&ブロッコリーサラダ】	
・にんじん	20g イチョウ切り	・鶏卵	4個 ゆで卵にする
・玉ねぎ	120g 薄切り	・ブロッコリー	180g 小房に分ける
・キャベツ	40g 細切り	・スイートコーン缶	40g 汁気をきる
・ベーコン	40g 細切り	・にんじん	20g 千切り
・にんにく	6g みじん切り	・マヨネーズ	20g
・バター	8g	・トマトケチャップ	13g
・水	600ml		
・コンソメ	6g	・キウイフルーツ	4個 半分に切る
・食塩	0.8g	・牛乳	800ml コップ4杯

作り方

【トースト】

【ミネストローネ】

- 1 バターでにんにくを炒め、軽く色づけする。
- 2 ベーコンを加えて炒める。
- 3 にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- 4 じゃがいも、キャベツを加えて炒める。
- 5 トマトと、分量の水を加えて煮る。
- 6 コンソメ、塩、こしょう、トマトケチャップ、三温糖で味を調える。

【ゆでたまご&ブロッコリーサラダ】

- 1 ゆでたまごは殻をむいて、食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリーは塩ゆで、にんじんは下ゆでして水気をきり、コーンは汁気をきる。
- 3 マヨネーズとトマトケチャップを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 ②のブロッコリーとにんじん、コーンを③のドレッシングであえる。
- 5 ①のゆでたまごに④のサラダを添える。
【キウイフルーツ】水洗いし、皮ごと半分に切ってスプーンですくって食べる。
【牛乳】

町の栄養士が考えた栄養たっぷり朝食メニュー～平取町職域栄養士連絡会～

忙しい朝の 簡単朝食レシピ

寝ぼけた頭とカラダをシャッキリ！させてくれる一品

いわしの缶詰トースト～モーニングプレート



調理
所要時間
15分
準備 5分
調理 10分

材料(4人分)

・食パン(6枚切り)	4枚	【ヨーグルト&ジャム】
・いわし缶詰(味付き)	2缶	・プレーンヨーグルト 1パック
・トマト	1個	・好みのジャム 小さじ4
・コーン缶詰	大さじ4	・ゴールドキウイ 2個
・ピーマン	1個	
・マヨネーズ	大さじ4	
・スライスチーズ	4枚	

作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、いわしは汁をきり、身をほぐして食パンにのせる。
- ② ①に輪切りトマト・ピーマンをのせ、チーズをのせ最後にコーンをちらす。
- ③ トースターに入れ2～3分焼き、チーズがこんがり焼き色がついたらできあがり。
- ④ ヨーグルトは、そのまま食べてもおいしいですが、前日の夜に、ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをあげ、ザルの下にボウルをあてて出てきた水分をうける。
- ⑤ ④の水切りヨーグルトにお好みのジャムをのせる。
- ⑥ キウフルーツは食べやすく切る。
- ⑦ 盛り皿に、③・⑤・⑥を盛る。

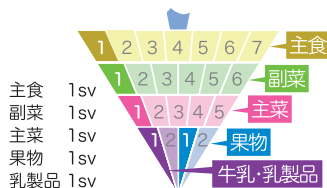
ONE POINT

- ・サンマやサバの缶詰でつくってもおいしい。
- ・お餅や米粉パン、フランスパンなどで作ってもOK！また、ピザなど市販のクラストを使用しても簡単に作れる。

栄養成分(1人分)

エネルギー	335 Kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	13.1g
塩分相当量	1.1g

食事バランスガイド



食事バランスガイド

主食・副菜などこの一食ですべてのお皿(SV)が揃う朝食メニュー。

町の栄養士が考えた栄養たっぷり朝食メニュー～平取町職域栄養士連絡会～

忙しい朝の 簡単朝食レシピ

ほっこり温まり、お腹を目覚めさせるシンプルで、優しい味が魅力の一品。

朝クッパ



調理
所要時間
10分
準備 5分
調理 5分

ONE POINT

- ・「クッパ」は、韓国料理でクツ＝スープ、パプ＝ご飯の意味で、雑炊のようなもの。
- ・忙しい朝に、ピッタリの簡単料理。たまごで栄養補給ができ、ラー油の辛さが食欲を増します。
- ・食卓にあるおかずをプラスして、自分流クッパの完成！アレンジが広がります。

食事バランスガイド

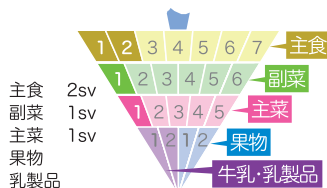
牛乳やチーズ、果物をプラスしてすべてのお皿(SV)を揃えるとバランスUP。

栄養成分(1人分)

エネルギー **309**Kcal

たんぱく質	9.0g
脂質	6.0g
塩分相当量	1.6g

食事バランスガイド



材料(4人分)

・ご飯	茶碗4杯(600g)
・たまご	2個
・わかめスープ(インスタント)	4袋
・貝割れ大根	適量
・ラー油	適量

作り方

- ① お好みの堅さの茹でたまごをつくり、半分に切る。
- ② 器にご飯を入れ、わかめスープを加え、熱湯を注ぐ。
- ③ 茹でたまご、貝割れ大根をトッピングして、ラー油をかける。

町の栄養士が考えた栄養たっぷり朝食メニュー～平取町職域栄養士連絡会～

忙しい朝の 簡単朝食レシピ

温かくても、冷たくても、どちらでも美味しい！ほっこり目覚めさせてくれる一品



調理
所要時間
10分
準備 5分
調理 5分

豆乳茶漬け

材料(4人分)

・あたためた豆乳	720ml
・あたたかいご飯	600g
・海苔茶漬け	4袋(4人分)
・カニカマ	4本
・すりごま	適宜
・小ネギ	適宜 小口切り
(貝割れ大根などでも可)	

作り方

- 1 大き目のご飯茶碗に分量のご飯をよそい、豆乳を注ぎ、海苔茶漬けを加える。
- 2 最後にほぐしたカニカマ、すりごま、小ネギをちらす。

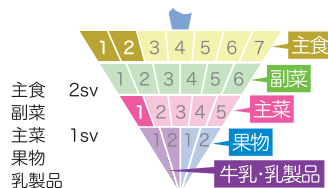
ONE POINT

- ・夏は冷し豆乳、冬は温めた豆乳など、その日のコンディションで選べる。
- ・牛乳よりも鉄分が豊富な豆乳は、貧血気味の方や妊婦さんなどにもおすすめのメニュー。
- ・梅干し、しらす干しや温玉、塩こぶなど、アレンジが豊富。いろいろな味を楽しんで!!

栄養成分(1人分)

エネルギー	600 Kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	8.5g
塩分相当量	2.5g

食事バランスガイド



食事バランスガイド

野菜ジュースやチーズ、果物をプラスしてすべてのお皿(SV)を揃えるとバランスUP。

町の栄養士が考えた栄養たっぷり朝食メニュー～平取町職域栄養士連絡会～