

簡単！時短！朝食レシピ



朝は時間がなくて、栄養のバランスを考えるのは難しい…そう思っている人はいませんか？簡単に短時間で作ることでできる朝食レシピを紹介します。

今食べている朝食にプラス1品するだけで、栄養のバランスは整いやすくなります。朝食をしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう。



みそ汁ボール

時間のある時に作っておけば、忙しい朝でもお湯を注ぐだけ！



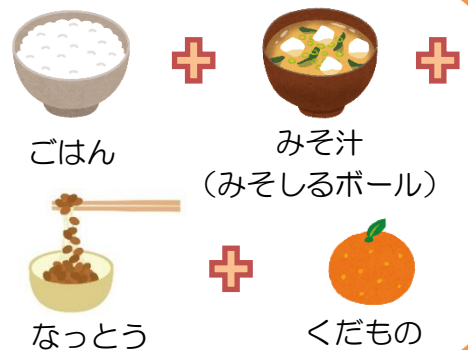
材料（4人分）

- ・みそ 大さじ2
- ・乾燥わかめ 小さじ2
- ・ねぎ 大さじ1
- ・うずまき麩 小さじ2
- ・和風だし 小さじ1
- ・お湯 600mL

作り方

- ① ねぎは、キッチンバサミで小さく切り、わかめは、細かくちぎる。
- ② ラップ4枚に、みそ、わかめ、ねぎ、うずまき麩を4分の1ずつのせて、和風だしを指3本でつまんで加える。
- ③ ラップで包み、丸める。
- ④ お椀に入れて、お湯（150mL）を少しずつ注ぎ、箸で混ぜる。

組み合わせ例



簡単フライパンオムレツ

冷凍野菜を使うとより簡単に！



材料（4人分）

- ・卵 4個
 - ・ブロッコリー 80g
 - ・ミニトマト 4個
 - ・ベーコン 3枚
 - ・オリーブオイル 適量
- ④ {
・牛乳 大さじ2
・塩 小さじ1/3

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分け、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンでベーコンを炒め、ブロッコリーを加えてさっと炒める。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、Aと②を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、③を流し入れる。菜箸で軽く混ぜ、ミニトマトを散らす。ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにする。

組み合わせ例



ピザトースト

ツナやゆで卵をトッピングしてもおいしいよ！



材料（4人分）

- ・食パン 4枚
- ・ピーマン 2個
- ・粒コーン 適量
- ・ミニトマト 4個
- ・スライスチーズ 4枚
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ① ミニトマト、ピーマンは輪切りにする。
- ② 食パンにケチャップを塗り、①と粒コーンをのせる。
- ③ チーズを②の上のにのせ、オーブントースターで2分焼く。

組み合わせ例



ピザトースト



野菜スープ



ピザトースト



きゅうりや
トマトなど



牛乳

ひじきの炒りどうふ

作り置きしておいたひじきの煮物でも作れるよ！



材料（4人分）

- ・ひじき煮 2パック(84g)
- ・木綿豆腐 2パック(300g)
- ・サラダ油 大さじ2
- ・きざみねぎ 少々
- ・しょうゆ 少々（お好みで）

作り方

- ① キッチンペーパーを2枚重ね、豆腐を置き、ペーパータオルに包んでぎゅっとつぶす。
- ② 耐熱ボールに①、ひじき煮を入れ、サラダ油をまわしかけて混ぜる。
- ③ ラップはかけずに、電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ④ 取り出して器に盛り、きざみねぎを散らす。

組み合わせ例



ごはん



みそ汁



炒りどうふ



くだもの

もやしのカレー炒め

もやしとウィンナーを炒めるだけ！



材料（4人分）

- ・もやし 1袋
- ・ウィンナー 3～5本
- ・カレー粉 小さじ1/2弱
- ・塩こしょう 適量
- ・サラダ油 小さじ1

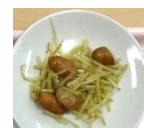
作り方

- ① もやしを洗い、ウィンナーを一口大に切る。
- ② フライパンを温めて、サラダ油をひき、ウィンナーを炒める。
- ③ もやしを加えて炒め、カレー粉、塩こしょうで味付けをする。

組み合わせ例



ごはん



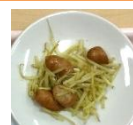
もやしの
カレー炒め



みそ汁



パン



もやしの
カレー炒め



トマト



牛乳