



栄養士のお勧め朝食レシピ



ごぼうサラダのピザトースト (保育園栄養士より)



<材料> 食パン…4枚、マーガリン…適量、
ごぼうサラダ…1袋(100g程度)、トマト…中1個、
生しいたけ…1枚、ツナ…1缶(食塩無添加)、
ピザ用チーズ…80g

<作り方>

- ① 食パンの片面にマーガリンを塗っておく。
- ② ごぼうサラダは1cm程度に刻む。
- ③ トマト、生しいたけは5mm角程度に刻む。
- ④ ②、③、ツナを混ぜ合わせ、①の食パンに4等分してのせ、チーズをかける。
- ⑤ トースターでこんがり焼き、食べやすくカットする。



メキシカンサンド (保育園栄養士より)



<材料> バターロール…5個、マーガリン…適量
豚挽き肉…50g、ホールコーン…30g、玉ねぎ…1/4個、
サラダ油…少々、ウスターソース・砂糖…各小さじ1、
ケチャップ…小さじ2、食塩・カレー粉…各少々、
片栗粉…小さじ1(水で溶く)

<作り方>

- ★具を前日に用意するとすぐに食べられます。
- ① 鍋にサラダ油をひき、豚挽き肉、みじん切りした玉ねぎを加えて炒める。
 - ② ホールコーンを加えて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③ バターロールに切り込みを入れ、マーガリンを塗り②をはさむ。
- ★食パンに具をのせ、ピザ用チーズをかけて焼いても美味しいです。

巣ごもり卵 (母子保健課より)



<材料(1人分)> 卵…1個、ほうれん草…50g、
バター…小さじ1/2、ケチャップ…適量

<作り方>

- ① ほうれん草はさっとゆで、3~4cmに切る。
- ② 耐熱皿にバターを塗り、①を入れ、中央にくぼみをつける。
- ③ 卵を割り落とし、竹串で卵黄をつついて穴をあける。
- ④ ラップをふんわりかけレンジで2分程度加熱し、ケチャップをかける。



かぼちゃサラダ (健康増進課より)



<材料(2人分)>

冷凍かぼちゃ…200g、玉ねぎ…40g、ツナ缶…40g、
スライスチーズ…2枚、マヨネーズ…大さじ1



<作り方>

- ① 冷凍かぼちゃは皿に入れて柔らかくなるまでレンジ(500w、3分)で加熱して潰す。
- ② 玉ねぎは横半分に切り、薄くスライスして皿に入れ、レンジ(500w、40秒)で加熱して冷ましておく。
- ③ ①、②、ツナ、スライスチーズを潰しながら混ぜ、マヨネーズと和える。

納豆和え (健康増進課より)



<材料(2人分)>

ほうれん草…150g、納豆…1パック、
納豆の付属のたれ…1つ、焼きのり…0.5g

<作り方>

- ★前日にほうれん草を茹でておくとすぐにできます。
- ① ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よく茹で、冷水に取って水気を絞り、2cmに切る。
 - ② 納豆にしょうゆを混ぜ、①、焼きのりをもんで加えて和える。



ツナそぼろ (健康増進課より)



<材料(3人分)>

玉ねぎ…45g、ツナ…1缶、
砂糖・みりん・しょうゆ…各大さじ1、コーン缶…30g

<作り方>

- ① フライパンにツナ、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒め、炒まってきたら調味料を入れる。
- ② 煮汁がなくなってきたらコーン缶を加えて混ぜる。

★コーン缶の代わりにミックスベジタブルや卵を使うと彩りが良いです。ごはん混ぜておにぎりにしても食べやすいです。