

かんたん 朝食レシピ



ツナたま丼 (4人分)

材料	
しめじ	1/2パック
さやいんげん	8本
たまご	2こ
バター	小さじ1/3
ツナ缶	小1缶
削りがつお	少々
ごはん	茶碗4杯



作り方

しめじはほくしておく。さやいんげんは筋をとり、ななめに千切りにする。フライパンにバターを入れ、しめじ、さやいんげん、油を切ったツナ缶を炒め、火が通ったらフライパンの端に寄せ、卵を割り入れて大きく混ぜる。全体に削りがつおをふりかける。お茶碗にごはんをよそい、盛り付ける。

ロールサンド (2こ分)

材料	
ロールパン	2こ
合いミンチ	40g
玉ねぎ (刻んでおく)	40g
ピーマン (刻んでおく)	1こ
お好み焼きソース	大さじ半分
ケチャップ	大さじ半分



作り方

①Aの材料を耐熱皿に入れ、よくかき混ぜる。レンジでミンチに火が通るまで約5分加熱する。
②ロールパンに切り込みを入れ、①の具をはさみこむ。
*チーズをのせてトーストで焼いたり、牛乳をプラスするとカルシウムアップ!

トマトグラタン (4人分)

材料	
トマト	2こ
ボールウィンナー	1本
きぬさや	4さや
パン粉	大さじ3
オリーブオイル	小さじ2
ピザ用チーズ	大さじ2



作り方

トマトは横半分に切り、周りから5ミリほどくると切り込みを入れ、中身をスプーンで取り除く。ポウルにトマトの中身を角切りにしたものときぬさやの細切り、ウィンナーの薄切りを入れて、パン粉とオリーブオイルでよく混ぜ合わせる。トマトの器に入れ、(耐熱容器でもよい)オーブントースターで約5~7分焼く。

ウィンナーと夏野菜のトマト煮 (4人分)

材料	
ウィンナー	8本
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2こ
トマト	大1こ
ピーマン	1こ
じゃがいも	中1こ
ズッキーニ	1/2本
オリーブ油	小さじ1
コンソメ	1こ



作り方

ウィンナーは斜めに切り、野菜は一口大に切る。鍋に1cm角に切ったトマトを入れ、オリーブオイルでさっと炒めたら野菜を全て加え、じゃがいもがやわらかくになったらコンソメを加える。
*トマトのリコピンが油に溶けて吸収率が4倍にアップ! 血管を強くしますよ

野菜たっぷりミネストローネ (4人分)

材料	
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個 (1cm角に切る)
キャベツ	2枚
オリーブオイル	大さじ1
にんにくのみじん切り	大さじ1
トマト	1個
水	4と1/2カップ
コンソメ	3個
塩こしょう	適量



作り方

鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りが出たらトマト以外の野菜を加えて炒める。野菜がしんなりしたらトマトを加え、水と調味料を加える。10分ほど煮たら、味をととのえてできあがり

ツナと小松菜のカップスープ (4人分)

材料	
ツナ缶	1缶
小松菜	200g
みそ	大さじ2
冷凍コーン	40g
水 (あれば出し汁)	800ml
牛乳	400ml



作り方

小松菜は2cm長さに切る。器に材料を全て入れ、ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで約3分ほど加熱する。2分ほど蒸らしてからラップをはずす。よくかき混ぜてできあがり!
※加熱時間は1人分の目安です。

朝ごはんはなぜ大切なの?

朝ごはんは、脳と体にエネルギーと栄養を補給して、1日を元気に活動的に過ごすことができます!!



明日香村健康こども福祉課

☎0744-54-5550