たべっこ

朝ごはんレシピ

～初めてチャレンジ編～

手軽にひとつずつ“たべっこ” をそろえたレシピです。

た んぱく質をとろう！

たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれています。毎食意識して使うことが大切です。

べ ジタブル（野菜）も忘れずに！

野菜は体の調子を整える働きをします。一日に必要な量を食べている人は少数です。

っ

こ め（米）やこ むぎ（小麦）はたっぷりと！

主食の主な成分は糖質です。糖質は体を動かしたり脳のエネルギー源になります。

津市第4次健康づくり計画を推進しています

詳しくはこちら➡

＼手間いらず／

フレンチトースト

材料（1人分）

食パン	1枚 （6枚切り）
鶏卵	1個
牛乳	30ml
砂糖	5g （大さじ1/2）
ほうれんそう（冷凍）	10g
バター	10g

エネルギー332kcal　たんぱく質13.0g

【作り方】

①器にクッキングシートをひき、鶏卵、牛乳、砂糖、ほうれんそうを加えて混ぜる

②食パンをちぎってのせて、中央にバターをのせる

③ふんわりとラップをして、レンジで3分程度加熱する
（オーブントースターで作る場合は、耐熱容器に入れて10分程度焼く）

※レンジは500W・600Wの目安時間です

クッキングシートを敷いておくと洗いものがラク！

①

②

③

朝ごはんに野菜を使うときは、冷凍やカット野菜が便利です

加熱時間短めでトロトロ卵にするとまた違った味わいです

＼手間いらず／

カップで“ベーコンお雑煮”

材料（1人分）

レタス	25g
ベーコン	20g
餅	50g
みそ	6g（小さじ1）
水	150ml （餅が浸かる程度）

エネルギー175kcal　たんぱく質5.1g

日本の伝統的な食品の
餅は、もち米から作ります

大豆や穀物を発酵させて
つくる味噌（みそ）も日本
の伝統的な食品です

【作り方】

①カップにレタス、ベーコン、餅、みその順に入れる

②水を入れ、ラップをしてレンジで3分程度加熱する

③よく混ぜてから食べる

※レンジは500W・600Wの目安時間です

十分に餅が水に
浸かるようにしよう

餅の種類によって加熱時間
の調整が必要です
やわらかくなったらOK

インスタント味噌汁
を使っても

＼手間いらず／

たっぷりかぼちゃの“蒸しパン”

材料（1人分）

かぼちゃ（冷凍）	2個
水	50ml
ホットケーキミックス	50g
サラダ油	8g（小さじ2）
サラダチキン	25g

※ほぐしてあるもの（切ってもOK）

エネルギー324kcal　たんぱく質9.5g

サラダチキンとは、鶏肉を蒸したもので、手軽にたんぱく質の補給ができます

【作り方】

①カップにかぼちゃを入れ、ラップをしてレンジで1分程度加熱する

②フォークでつぶして水を入れ、ホットケーキミックスと油を入れて混ぜる

粗めにつぶす

③サラダチキンをのせて、レンジで3分加熱する（ラップはしない）

※レンジは500W・600Wの目安時間です

甘いかぼちゃとホットケーキミックスを使うので砂糖は使いません

水は牛乳でもOK

膨らむので大きめの器で作ろう

たべっこ朝ごはんレシピ
～初めてチャレンジ編～

＼手間いらず／

混ぜるだけ“大根きのこ飯（めし）”

材料（1人分）

ご飯	茶わん1杯分（約150g）
切干大根	5g
湯	30ml
なめたけ	30g
きざみのり	好みの分量
生ハム	2～3枚

エネルギー298kcal　たんぱく質6.5g

＼生ハムは ハムでもOK／

【作り方】

①茶わんに洗った切干大根と湯を入れて5分おく
（切干大根が長いときは切っておく）

②湯を捨てずになめたけを入れてひと混ぜし、ご飯を入れて混ぜる

③きざみのりと生ハムをトッピングする

5分おいた切干大根

切干大根は、大根を細く切って乾燥させた乾物です

乾燥させることで保存性が高まり、災害時の備えにも有効です。

一度食べるとやみつきに！おいしく食べてご飯のパワーで元気な一日を！

＼手間いらず／

煮込まない“カレーうどん”

材料（1人分）

ゆでうどん	1袋
水	適宜 （うどんが浸かる程度）
ねぎ（冷凍）	30g
ちくわ	1本
カレールウ	1個

寒い朝には食事で
温まって
1日をスタートしよう！

エネルギー326kcal　たんぱく質9.8g

【作り方】

①器にうどんを入れ、浸かる程度に水を加える

②ねぎ、ちくわ等お好みの具をのせる
カレールウは溶けるよう中央に入れ
底につかない程度に沈める
（レトルトカレーや残りのカレーでもOK）

③ラップをしてレンジで3分加熱する

※レンジは500W・600Wの目安時間です

カレールウの
種類にもよりますが
しょうゆやめんつゆを
少量加えると、味わい
深くなります

～アレンジしてお気に入り食材をみつけよう～

- うどんは冷凍うどんでもOK（加熱時間は長めに）
- うどんをご飯に変えてスープカレー風にしてもおいしい！
- ちくわは、かまぼこでもウインナーでも（冷蔵庫にあるもので）
- ねぎは、もやしやコーンの缶詰でもOK

＼手間いらず／

不思議な味“コンポタ豆腐のグラタン風”

材料（1人分）

コーンポタージュの素	1袋
湯	150ml
絹ごし豆腐	小1個（80g程度）
マカロニ（茹で時間の短いもの）	40g
マヨネーズ	10g
パセリ（粉）	3g

エネルギー337kcal　たんぱく質11.5g

いつものスープをちょっとアレンジしてみよう！

【作り方】

①器にコーンポタージュの素を入れ湯で溶いておく

②マカロニを入れ、豆腐をのせる

③ラップをしてレンジで3分加熱する

④混ぜて、マヨネーズ、パセリをのせる

※レンジは500W・600Wの目安時間です

マカロニを茹でずにそのまま入れます

どんな味になるのかな？

マカロニはパスタの種類のひとつです

不思議な組み合わせでびっくり！お目覚めレシピです

＼手間いらず／

やさしい味の“かぼちゃ豆腐パン”

材料（1人分）	
ロールパン	2個
絹ごし豆腐	70g
かぼちゃ（冷凍）	2個
スライスチーズ	1枚
トマトケチャップ	15g

エネルギー329kcal　たんぱく質13.1g

＼豆腐は水切りせずに使えます／

【作り方】

①ロールパンは中央に切れ目を入れておく

②器に絹ごし豆腐とかぼちゃ、チーズを入れ、レンジで3分程度加熱する

豆腐の水分でかぼちゃがしっとり仕上がります

③かぼちゃをつぶしながら混ぜる

④①のパンにはさんで、ケチャップをかける

※レンジは500W・600Wの目安時間です

大きなお口で“ガブリ”とパンを食べよう