

しっかり食べよう朝ごはん ～脳と体にスイッチオン！～

【簡単にアレンジできる簡単洋食メニュー】



◆たまごのロールサンド 《材料 4人前》

たまご(ゆで卵) … 2個	① たまごは水から茹でて、沸騰してから10分茹でる。
パン(サンドイッチ用) … 4枚	② ゆで卵の殻をむいて、細かく刻み、マヨネーズ・塩・こしょうで和える。
マヨネーズ … 大さじ1.5	③ サンドイッチ用のパンに、②のたまごを薄く塗り広げる。
塩 … 適量	④ ③をロール状に巻き、ラップで包んで出来上がり。
こしょう … 適量	※たまごは常温に戻しておき、小さな穴やひびを入れて茹で、冷水につけて冷ましてからのほうが、殻をむきやすくなる。
ラップ … 適量	

【ポイント】

- ① たまごを前日の夕食片付け時などに茹でておく事で、朝食にかかる時間を短縮できる。
- ② 食材を変えたり、追加する事で、彩りや栄養のバランスをかえることが出来る。
- ③ ラップでくるむ事で、手軽に食べられ、短時間の保管などもできる。
- ④ 輪切りにして、スティックなどを刺して並べれば、小さな子供も食べやすく興味を示す。



◆パスタ入り具たくさんスープ 《材料 4人前》

人参 … 中・1/2本	① 人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツは、1cm角の薄切りにする。
たまねぎ … 中・1/2個	② ベーコンは1cm幅に切る。
じゃがいも … 中・1/2個	③ ①②を合わせ、油で軽く炒める。
キャベツ … 50g	④ ③に水を入れて煮こみ、コンソメで味付けする。
ベーコン … 2枚	⑤ パスタ(サラスパ)を2cm位に手で折り、④のスープの中に入れる。
パスタ(サラスパ) … 20g	⑥ ⑤を塩・こしょうで味を調べ、パスタ(サラスパ)が柔らかくなるまで煮込む。
パセリ … 少々	⑦ 最後に器(カップ)に注いで、パセリを振って完成。
サラダ油 … 大さじ2	
水 … 800cc	
コンソメ … 10g	
塩・こしょう … 適量	



【ポイント】

- ① 野菜を前日に切っておく(軽く煮しておく)事で、朝食にかかる時間を短縮できる。
 - ② 具材を変えたり(家にあるもの)、量を増やすなどで、栄養バランスも良くなり、腹持ちも良くなる。
 - ③ 茹でた状態でおいておけば、調理時に小さい鍋に移し変えて、味付けを色々に変えることもできる。
- ※ 具材に入れる野菜は、お家にある残った野菜を活用しましょう。

◆人参サラダ 《材料 4人前》

人参 … 1本と1/2	① 人参は、1本を千切りし、1/2をすりおろしておく。
レタス(サラダ菜) … 5枚	② サラダ油、酢を混ぜ合わせ、塩・こしょう・砂糖で味を調べ、ドレッシングを作る。
(ドレ) サラダ油 … 60cc	③ ①のサラダに②のドレッシングをかけ、よく和える。
(ドレ) 酢 … 40cc	④ 器にレタスをひき、和えた人参を盛り付けて完成。
(ドレ) 塩 … 2g	※水耕野菜を使用すれば、洗う・濡れるといった手間を省く事が出来る。
(ドレ) こしょう・砂糖 … 少々	

【ポイント】

- ① 人参は油との相性も良く、ドレッシングと和えておけば、数日程度なら常備菜として保存できる。
※野菜を切っておく事で失われる栄養は微量であり、手軽に食べられる事を優先した方がよい。
- ② 盛り付け時に人参以外の野菜を加えれば、更に彩りや栄養バランスが良くなる。



◆飲料、デザート

上記以外に、牛乳やフルーツ、ヨーグルトなどを合わせることで、より栄養バランスも良くなります。
※本日は、フルーツグラノーラとヨーグルトを準備しています。

【特別メニュー:手軽に出来る旬の和食メニュー】

◇さつまいもご飯 《材料 4人前》

米	… 2合	① 洗った米を昆布と一緒に400ccの水に30分ほど浸水させる。 ② さつまいもは洗って、1cm～2cm角に皮ごと切り、さっと水にさらす。 ③ ①の米に調味料(塩・みりん・薄口醤油)を入れ混ぜ、その上に②のさつまいもをおいて炊く。 ④ 器に盛り付け、黒ごまをちらして完成。
水	… 400cc	
昆布	… 5cm角	
さつまいも	… 200g	
塩	… 小さじ2/3	
みりん	… 大さじ2/3	
薄口醤油	… 小さじ2/3	
黒ごま	… 適量	

【ポイント】

① さつまいもは皮のまま炊き込み、皮の栄養とうま味も一緒に味わう。

◇さばの水煮缶を使ったきのこのみそ汁 《材料 4人前》

さばの水煮(缶詰)...	… 140g	① ぶなしめじとえのき茸は適当な大きさに切って、ほぐしておく。 ② しょうがはすりおろしておく。 ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰させる。 ③ 沸騰した鍋に、①のきのこ、だし、味噌を入れ少し煮込む。 ④ ③にさばの水煮(汁はお好みで)、しょうがを一緒に入れ、身を崩しながら少し煮込む。 ⑤ 器に盛り付け、刻みねぎをちらして完成。
ぶなしめじ	… 50g	
えのき茸	… 100g	
水	… 600cc	
粉末だし	… 2.5g	
味噌	… 適量	
しょうが	… 適量	
刻みねぎ	… 少々	



【ポイント】

① きのこのだしとさば缶の煮汁も使い、うま味たっぷりのみそ汁です。

② しょうがの成分(ショウガオール)が体を温め、寒さを向かえる秋・冬の時期にぴったりです。

◇オランダこんにやく(こんにやくの炒り煮) 《材料 4人前》

こんにやく	… 2枚	① こんにやくは、縦に2～3本に切り分ける。 ② 切ったこんにやくを表裏両面に切り込みを入れた【じゃばら切り】にし、1口大に切る。 ③ ②のこんにやくを油で炒めて、水・調味料を加えて煮る。 ④ 水分がなくなるまで煮る。 ⑤ 最後に器に盛り付けて、白ごまを振りかけて完成。 ※赤唐辛子は、お好みにより分量を調節してください。
赤唐辛子	… 1/3本	
水	… 300cc	
粉末だし	… 10g	
砂糖	… 大さじ4	
醤油	… 大さじ4	
白ごま	… 少々	



【ポイント】

① じゃばら切りにする事で、味も染みこみやすく、食感も変わり、噛み切りやすく食べやすくなる。