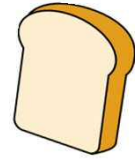




★簡単朝食レシピ★

♪忙しい朝でもバランスの良い朝食を♪



納豆きのこトースト(1人分)

1人分 約380kcal 塩分1.8g

材料

食パン	1枚
納豆	1パック
えのき	30g
しめじ	20g
酒	大さじ1/2
塩昆布	2g
ミニトマト	5個
溶けるチーズ	20g

作り方

1. えのき・しめじはいしづきを取って、バラバラにし電子レンジ600wで2分加熱し、塩昆布と混ぜておく。
2. 納豆は付属のたれと混ぜ、トマトは半分に切る。
3. 食パンに、手順1、手順2の食材をのせ、トースターで約3分加熱して出来上がり。



チーズやトマトの代わりにネギや鰹節をのせても美味しくいただけます！



春キャベツとウインナーのスープ(1人分)

1人分 約70kcal 塩分1.2g

材料

ウインナー	1本(15g)
春キャベツ	50g
人参	20g
コンソメ	小さじ1/2
水	200cc
粗挽き塩コショウ	少々

作り方

1. 粗挽き塩コショウ以外の材料をスープカップに入れ電子レンジ600wで3~5分加熱する。
2. 粗挽き塩こしょう最後に振り入れ出来上がり。



冷蔵庫の残り野菜でも代用できます♪



ヨーグルト蒸しパン(5人分)

1人分 約117kcal 塩分0.3g

材料

ホットケーキミックス	100g
ヨーグルト	80g
卵	1個
サラダ油	大さじ1

作り方

1. ホットケーキミックス以外の材料をボールに入れ混ぜる。
2. さらにホットケーキミックスを入れさっくり混ぜる。
3. 電子レンジ使用可の容器に入れ、ラップをかけずに500wで5分加熱して出来上がり！

中にドライフルーツやココアなどを入れてもgood♪
ビタミン・ミネラル補給にもなります！

