

毎日食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、午前中に活動するエネルギーが湧くだけではなく、生活リズムが整い、体にも心にも良いことがいっぱいあります。朝食を食べる習慣をつけるための簡単レシピをご紹介します。

☆ 温玉お好み焼きトースト



北海道新聞さっぽろ 10 区
2025 年 6 月 6 日号掲載

【材料(2人分)】

食パン(6枚切り)…2枚、温泉卵(生卵)…2個、千切りキャベツ…60g、チーズ…20g
マヨネーズ…大さじ1、(中濃)ソース…大さじ1/2、青のり…適量、鰹節…適量
紅しょうが…適量

【作り方】

1. 食パンにチーズ、キャベツを順にのせ、中央をくぼませて温泉卵をのせ、マヨネーズを全体にかける。
2. オーブントースターで5分(キャベツがしんなりするまで)焼き、ソース、青のり、鰹節、紅しょうがをかけていただく。

温泉卵がない時は生卵でもOK。トースターのワット数によって、焼き加減が異なるので様子を見て調整しましょう。

※妊婦さんや小さいお子さんは、しっかり加熱した卵をお召し上がりください。

【1人分の栄養価】エネルギー319kcal、たんぱく質15.3g、食塩相当量1.9g

☆ べさばの炊き込みご飯



北海道新聞さっぽろ 10 区
2025 年 6 月 13 日号掲載

【材料(2人分)】

米…1合(150g)、市販のべさば…1パック(約70g)、生姜…ひとかけ、
味付きぎみあげ…10g、きざみのり…適量

【作り方】

1. 生姜は千切りにしておく。
2. 炊飯器に洗った米を入れ、目盛に合わせて水加減をし、その上に①とべさば、油揚げを加えて炊飯する。
3. 炊きあがったら混ぜ合わせ器によそい、きざみのりを散らす。

べさばは骨取りのものを使うと便利です。味付き油揚げのため、調味料は不要です。生姜はチューブ入りのものでもOKです。

おにぎりにして冷凍でき、朝食にもピッタリです。

【1人分の栄養価】エネルギー383kcal、たんぱく質12.5g、食塩相当量0.9g

☆ オートミールのほうれん草リゾット



北海道新聞さっぽろ 10 区
2025 年 6 月 20 日号掲載

【材料(2人分)】

オートミール…60g、冷凍ほうれん草…100g、ツナ缶(水煮)…1缶、水…120ml
牛乳…200ml、スライスチーズ…2枚、コンソメ…小さじ2/3、あらびきコショウ…少々

【作り方】

1. フライパンに冷凍ほうれん草、ツナ缶(汁ごと)、水を入れ、加熱する。
2. ほうれん草に火が通ったら、オートミール、スライスチーズ、コンソメを入れ、最後に牛乳を加えて混ぜる。チーズが溶けてきたらコショウを加え、器に盛り付ける。

冷凍ほうれん草をミックスベジタブルやコーン缶にしたり、ツナ缶をウインナーやベーコンにしてもおいしいです。

【1人分の栄養価】エネルギー265kcal、たんぱく質19.0g、食塩相当量1.4g

☆ アボカドしらす丼



北海道新聞さっぽろ 10 区
2025 年 6 月 27 日号掲載

【材料(2人分)】

ご飯…1合(約 300g)、アボカド…1 個、ポン酢…大さじ2、生わさび(チューブ入り)…小さじ
1/2、しらす干し…30g、きざみのり…適量

【作り方】

1. アボカドは皮と種を取り除き、ひと口大のさいの目に切る。
2. ボウルにポン酢とわさびを混ぜ合わせ、①を加えさっと和えておく。
3. 器にご飯をよそい、きざみのり、②、しらす干しを順番にのせる。

ポン酢とわさびでさっぱりといただけます。アボカドの切り方はお好みでOK。

【1人分の栄養価】エネルギー353kcal、たんぱく質 9.5g、食塩相当量 1.9g