

「朝から、元気に
「いただきますー!」



優秀賞(だいきさん)

前日の晩ごはんをアレンジした朝ごはん
簡単!! カレードリア



1人分
550kcal

材料(1人分)

ごはん	1膳
カレー	1/2人分
溶けるチーズ	20g
パセリ	少々

作り方

- 1 グラタン皿にごはんを盛り、カレーを薄く全体に広がるように入れ、チーズをのせる。
- 2 トースターで焼き色がつくまで焼く。
- 3 仕上げにパセリをちらす。

ポイント

カレーは前日の残りやレトルト等を使用します。
ごはんを食パンに替えて、カレートーストもおすすめ。

優秀賞(カピバラさん)

元気がでる朝ごはん
韓国風スープごはん



1人分
659kcal

材料(2人分)

ごはん	2膳
豚バラ肉	130g
ねぎ(みじん切り)	1/2本
キムチ	60g
韓国のり	6枚
温泉卵	2個
ごま	適量
★鶏ガラスープの素	小さじ1~2
★塩	少々
★水	300ml



作り方

- 1 鍋に★を入れて沸騰させ、スープを作る。
- 2 豚肉をひとくち大に切り、フライパンでねぎと一緒に炒め、肉がカリカリになったら、キムチを入れて軽く炒める。
- 3 ご飯を器に盛り、ちぎった韓国のり(半量)をのせ、真ん中に温泉卵、周りに2の豚キムチを入れる。最後にごまと残りの韓国のりをちらし、1のスープを注ぐ。

ポイント

スープは最初から入れず、少し食べてからかけると、違った味が楽しめます。
野菜料理や果物、乳製品等を添えると栄養バランスがアップ!

優秀賞(よっしーさん)

毎日食べたい定番朝ごはん
簡単!ヨーロッパ風朝ごはん



1人分(3品)
412kcal

トースト 255kcal

材料(1人分)

食パン	1枚	溶けるチーズ	1枚
ピザソース(市販)	適量	スライスハム	1枚
ピーマン	1/2個	ミニトマト	適量

作り方

- 1 ハム、ピーマンはせん切りにする。
- 2 食パンにピザソースをぬり、チーズ、ハム、ピーマンの順でのせる。
- 3 トースターでこんがり焼き、皿にのせて、ミニトマトを添える。

卵とレタスのスープ 47kcal

材料(1人分)

卵	1/2個	コンソメ	1/2個
レタス	1/2枚	水	200ml

作り方

- 1 鍋に水を沸かし、コンソメを溶かす。
- 2 1が沸騰したら溶き卵とちぎったレタスを入れる。

フルーツヨーグルト 110kcal

作り方(1人分)

- 1 ヨーグルト(100g)に好みのフルーツを混ぜる。

ポイント

とにかく簡単! トーストやスープの具は、お好みのものでアレンジできます。