

# 『朝食の簡単料理』レシピ優秀作品を使った朝食紹介

栄養士さんの  
おすすめ

## 毎日！『早寝早起き朝ごはん』

昨年度に募集した「朝食の簡単料理」の優秀賞に選ばれた作品を使って栄養バランスがよくなる朝食を紹介します。

今回は、ご家庭で残ったカレーを使った『簡単カレーピザ』です。忙しい朝でも前日の残りを使って簡単に作れ、おいしく食欲がでる一品です。

### 献立名 「簡単カレーピザ」

【材料】（1人分）

- 残りのカレー・・・適量
- 食パン・・・1枚
- とろけるチーズ・・・1枚

【作り方】

- ① 食パンの上に昨日の残りのカレーをのせます。
- ② その上にチーズをのせて、トースターで焼きます。  
★カレーをレンジで温めてからパンに乗せるとじゃがいも等の具材がアツアツになります。  
★チーズはお好みの焼き加減で！



### 献立名 「簡単スープ」

【材料】（1人分）

- 前日の残りの野菜・・・ひとつかみ
- 乾燥わかめ・・・小さじ1
- 水（お湯）・・・200ml
- 卵・・・1個
- コンソメスープの素・・・小さじ1/4
- 塩・・・少々
- コショウ・・・少々

【作り方】

- ① お湯を沸かします。
- ② 卵を溶きます。
- ③ 沸いたお湯の中に昨日の残りの野菜と乾燥わかめを入れひと煮立ちさせ調味料を入れて味つけをします。
- ④ ②の溶き卵をゆっくり流し入れ卵に火が通ったら完成です。



そこにプラス2品  
「スープ」と「果物」  
をつけるだけで栄養が  
アップします。

前日の夜におひたしや茹で野菜を多めに茹でておきましょう。



お子様と一緒に作ったりメニューを考えたり「朝ごはん」について、お子様と考える時間をもっていたいただければと思います。

栄養バランスを考えた朝食を！

毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！



ステップ 1 『何も食べてこない人』

果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。



ステップ 3 『主食を食べている人』

おかずを1品つけましょう。主菜や副菜を何かつけましょう。具だくさんのみそ汁、スープや簡単に作れる目玉焼きはおすすめです。



ステップ 2 『何か一品食べている人』

今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は主食に変えていきましょう。



ステップ 4 『主食+1品食べている人』

主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。



ステップ 5 『主食・主菜・副菜がそろっている人』

すばらしい朝食です。このまま続けていきましょう。

育ち盛りの子どもたちに、朝食でとれなかった栄養を昼と夜でとるのは大変です。どんなに忙しくても、まずは何か食べることです。特にエネルギーとなるごはんやパンなど食べてきましょう。少しずつステップをふんでいきバランスのいい朝ごはんを目指しましょう。