

朝ごはんを食べていないなんて、もったいない！
1日のスタートは朝食から！





～朝食 簡単レシピ～




【① のり 海苔チーズトースト】

※まな板も包丁も不要！

完成写真	材料(1人分)	作り方
	食パン 1枚 焼き海苔(全判) 1/2枚 チーズ 20g	① 食パンに焼き海苔をちぎり、チーズ(ピザ用、スライス等など何でもOK)をのせる。 ② ①をオーブントースターで焼いて完成。
<ul style="list-style-type: none"> ♥ 具材を変えればいつもと違った朝食になります。 ♥ ちりめんじゃこを加えればカルシウムアップ！ ♥ パンやちりめんじゃこには塩分が含まれます。塩分を体の外に出す働きを持つカリウムを含む野菜や果物を取り入れることをおすすめします。 		

【② じゃこマヨおにぎらず】

※まな板も包丁も不要！

完成写真	材料(1人分)	作り方
	ごはん 適量 焼き海苔(全判) 1枚 ちりめんじゃこ 適量 マヨネーズ 8g	① 焼き海苔の上にごはんを広げる。(真ん中をあまり多くしすぎない) ② ちりめんじゃこの上にマヨネーズをかける。 ③ その上にごはんをのせる。 ④ 焼き海苔の4隅を中心に集めて裏返してなじませる。
<ul style="list-style-type: none"> ♥ ちりめんじゃこのほか、シーチキンやかつお節などでもOK！ 		

【③ ロールサンド】

※まな板も包丁も不要！

完成写真	材料(1人分)	作り方
	食パン 1枚 スライスチーズ 1枚 ハム 1枚 マヨネーズ 適量	① ラップを敷いた上に食パンをのせて、マヨネーズを全体に塗る。 ② ①の上にハム、スライスチーズをのせる。 ③ パンを端から巻いてラップで包み、完成。

- ♥ 具材はサラダチキン、お惣菜のサラダ、エビフライ、カツ、ナポリタンなどの冷凍食品を活用すると簡単にバリエーションが広がります。
- ♥ 千切りキャベツなどのカット済み野菜を入れると手軽にビタミンや食物繊維もプラスでき、おすすめです。