

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～




とうふ  
【④ 豆腐のミートグラタン】

※まな板も包丁も不要！

完成写真	材料(1人分)	作り方
	豆腐 30g ミートソース(市販) 50g パン粉 少々 チーズ 少々 (粉・ピザ用等何でもOK)	① 豆腐はキッチンペーパーで包んで水気を切ったあと、手でほぐす。 ② 耐熱皿に①の豆腐、ミートソースをのせ、チーズとパン粉をふる。 ③ オーブントースターで10～15分位、焦げ目が付くくらい焼いて完成。

【⑤ たまごマヨグラタン】


※まな板も包丁も不要！

完成写真	材料(アルミカップ5個分)	作り方
	たまご 2個 マヨネーズ 40g ミックスベジタブル 100g シーチキン缶詰 30g	① ボールにたまごを割り入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。 ② ①にミックスベジタブルと汁をきったシーチキンの缶詰を入れて、さらに混ぜる。 ③ アルミカップに5等分する。 ④ オーブントースターで10～15分位焼いて完成。

※ミックスベジタブルの代わりに、ブロッコリーやほうれん草などを入れても美味しいです。冷凍のカット野菜を使用すると手軽です。

【⑥ もやしのだまご炒め】

※フライパン1つで完成！

完成写真	材料(2人分)	作り方
	もやし 1袋 バター 10g (サラダ油でも可) たまご 2個 塩こしょう 適宜	① もやしは洗って水を切っておく。 ② 熱したフライパンにバター、①のもやしを入れ、もやしが生なりの直前までサツと炒める。 ③ ②にたまごを割り入れて全体を混ぜ、塩こしょうで調味して完成。 (味付けは顆粒コンソメでも美味しいです)



主食にごはんやパンを用意しましょう！  
ミニトマトや果物、ヨーグルトなど手軽に用意できるものを組み合わせれば、さらにバランスが良くなります。