

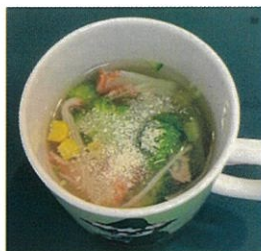
# 1 日を元気に過ごす朝ごはん!



エネルギー源となる主食と温かい汁物でからだを温めよう!  
スープにはパンを、みそ汁にはおにぎりを合わせて。

## ブロッコリーとカニカマの簡単スープ

カップの中で合わせるだけでビタミンとタンパク質がとれる!



### 材料(1人分)

- (冷凍)ブロッコリー 30g      コンソメ小さじ 1/2
- (冷凍)コーン 15g      熱湯 1カップ(180cc)
- カニカマ 25g      粉チーズ 適量

### 作り方

- 大きめのカップに、ざく切りにしたブロッコリー、粉チーズ以外の材料を入れ、熱湯を注ぐ。(ざく切りはキッチンバサミを利用すれば、包丁・まな板要らず!)
- お好みで粉チーズを入れてできあがり。

カニカマをツナ缶にしたり、熱湯を温めた豆乳や牛乳に変えてもおいしいよ!

## みそ玉

みそでおなかの調子を整えて、元気に過ごそう



### 材料(1人分)

- みそ 大さじ 1
- 熱湯 1カップ(180cc)

### 作り方

- みそとお好みの具材をまぜあわせる。
- ラップで包み冷凍する。
- 器にみそ玉を入れ、熱湯を1カップ注ぎよくまぜてできあがり。

冷凍みそ玉はまとめて作っておくと、いつでも食べられるよ!

# スポーツをがんばる朝ごはん!



体を動かす前はエネルギー源となる糖質をとろう!  
筋肉を修復するたんぱく質もとれるレシピ

## キッシュ風トースト

たまごを使ったボリュームたっぷりメニュー



### 材料(1人分)

- 食パン 1枚      ★卵 1個      ★切ったハム 1枚
- ★冷凍ほうれん草 大さじ 1      ★塩コショウ 適量
- ★ピザ用チーズ 大さじ 2      バター 5g

### 作り方

- フライパンにバターを入れ弱火で熱し、耳が残るように真ん中を切り抜いた食パンを置く。
- ★を混ぜ合わせ、パンの真ん中に入れ、切り抜いた残りのパンをのせて具に火が通るまで5分程度焼く。
- 裏返して、裏面にも焼き色が付いたらできあがり。

## レンジで! 米粉きなこ蒸しパン

お米のやさしい風味の蒸しパン・子どもでも作れる♪



### 材料(1人分)

- 米粉 大さじ 3      ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- 砂糖 大さじ 1/2      きな粉 小さじ 1
- 油 大さじ 1/2      牛乳または豆乳 大さじ 3

### 作り方

- 耐熱容器に材料を入れ、なめらかになるまでまぜる。  
ラップをかけずに電子レンジで500w2分加熱。
- つまようじをさして、生地がつかなければできあがり。

きな粉の代わりにチーズやツナ、コーンを入れてもおいしいよ!