

Breakfast recipes

～済美高等学校食物科学コース考案の

忙しい朝でもパッと作れる朝食レシピ集～



CONTENTS

主食・主菜



4ページ
目玉焼き丼



5ページ
サンドイッチ

主食・副菜



6ページ
枝豆とひじきのおにぎり



主菜・副菜



7ページ
しめじとほうれん草の
スクランブルエッグ



8ページ
卵とトマトの洋風炒め



10ページ
簡単スープ



11ページ
フルーツサラダ



9ページ
鶏もも肉のてりマヨ炒め



副菜



12ページ
野菜スープ



13ページ
トマトスープ



14ページ
みそ汁



15ページ
レタスのみそ汁



主食・主菜・副菜



16ページ
トマトとチキンのさっぱりリゾット



17ページ
マグカップDeゴハン



18ページ
マグカップオムライス



19ページ
卵雑炊



20ページ
おにぎらず



21ページ
ピザパン



22ページ
簡単ポーチドエッグ風パン



23ページ
エッグトースト～具たくさんスープ添え～



24ページ
ホットドッグ



25ページ
ハムエッグサンド



26ページ
がさつ女子のイングリッシュマフィンサンド



27ページ
野菜オムレツキッシュ



28ページ
ミルクパスタ

主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べよう

朝食の役割

あなたは、朝食を食べていますか？
朝食には、

- ・ 体温を上げる
- ・ 仕事や勉強の集中力が上昇する
- ・ 体のリズムを整える
- ・ 排便習慣をつくりやすい
- ・ 肥満予防

など、大切な役割があります。

今からでも遅くありません！
この機会に朝食をとることを始めて
みませんか？

朝食づくりに 便利な食材・調味料

食材

パン、ごはん、カット野菜、冷凍野菜（ほうれん草・ブロッコリーなど）、ミックスベジタブル、卵、チーズ（溶けるタイプ）、カットベーコン、サラダチキン、牛乳、果物 など

調味料

コンソメ、鶏ガラスープの素、マヨネーズ、トマトケチャップ、バター など

「350g」 何の数字でしょう？

「350g」これは、

1日の野菜摂取目標量です。

・緑黄色野菜 120g

(にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)

・淡色野菜 230g

(きゅうり、なす、たまねぎ、キャベツなど)

野菜料理は1日5皿を目標に、
朝食でも野菜をしっかり摂りましょう！

バランスの良い食事

バランスの良い食事とは、

「主食・主菜・副菜」を揃えた食事です。

主食

ごはん、パン、麺類 など

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品 など

副菜

野菜、海藻、きのこ類 など

主食・主菜・副菜の3つをそろえた
バランスの良い食事をしましょう！