

～簡単朝食レシピ～

## 厚揚げのかば焼き丼



調理時間  
15分



### 材料（1人分）

ご飯	・・・200g	*濃口しょう油	・・・小さじ1
厚揚げ	・・・100g	*砂糖	・・・小さじ1
片栗粉	・・・大さじ1	*みりん	・・・小さじ1
ほうれん草(冷凍)	・・・10g	*水	・・・大さじ1
卵	・・・1個	きざみのり	・・・適量
ごま油	・・・小さじ1	クッキングチーズ	・・・5g

### ワンポイント

厚揚げはカルシウムや鉄分が豊富な食材なので日頃から取り入れてみましょう。お弁当のおかずにもオススメです！

### 作り方

- ①鍋に水と卵を入れて温め、沸騰して8分後に火を止める。水で冷やして殻をおき、半分に切る。ほうれん草は解凍させておく。厚揚げは1cm厚さに切り、片栗粉を全体にまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れ、中火で厚揚げを両面焼く。
- ③\*の調味料を、混ぜ合わせて②に加えて味をからませる。
- ④厚揚げが温かいうちに、器にご飯を入れ、きざみのり、ほうれん草、厚揚げをのせてチーズをちらし、最後に卵をのせる。

エネルギー量 たんぱく質 カルシウム 鉄分

678

kcal

23.7

g

303g

3.7mg

～簡単朝食レシピ～

## ツナチーズトースト



調理時間  
10分



### 材料（1人分）

食パン	・・・1枚	ミニトマト	・・・2個
マヨネーズ	・・・小さじ1	のり	・・・適量
好みの野菜	・・・30g	クッキングチーズ	・・・10g
*ツナ缶	・・・40g		
*しょう油	・・・小さじ1/2		

### ワンポイント

野菜はカット野菜や冷凍野菜を活用すると簡単に野菜をとることができます！ツナ缶以外にも納豆やちりめんじゃこ等を使っても手軽に作るができます。

### 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②\*を合わせてよく混ぜる。
- ③食パンに薄くマヨネーズを塗り、野菜→ツナ缶→ミニトマトの順にのせ、クッキングチーズとのりをちらす。
- ④トースターで3～4分焼く。

エネルギー量 たんぱく質 食塩相当量

262

kcal

14.9

g

0.7

g