

お鍋ひとつで簡単

～簡単朝食レシピ(幼児編)～

## 大豆とトマトのリゾット

調理時間  
10分



### 材料 (1人分)

- \*ごはん . . . . . 80g      クッキングチーズ . . . . . 10g
- \*大豆(水煮) . . . . . 30g
- \*コーン(缶詰) . . . . . 5g
- \*ほうれん草(冷凍) . . . . . 30g
- \*トマトジュース(無塩) . . . . . 150ml
- \*コンソメ(顆粒) . . . . . 小さじ1/4

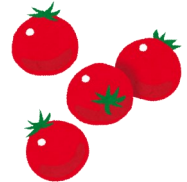
### ワンポイント



お鍋1つで主食・主菜・副菜がとれる簡単レシピです。大人も美味しくいただけます。

### 作り方

- ①鍋に\*印の材料を入れて、中火で混ぜながら煮詰める。
- ②水分が無くなってきたら火を止めて器に盛りつけ、熱いうちにクッキングチーズを上からかける。



エネルギー量    たんぱく質    食塩相当量

220 kcal	7.6 g	0.7 g
-------------	----------	----------

～簡単朝食レシピ(幼児編)～

## おにぎらず(鮭チーズ)



調理時間  
5分



### 材料 (1人分)

- ごはん . . . . . 100g
- のり . . . . . 正方形1枚
- レタス . . . . . 1/2枚
- スライスチーズ . . . . . 1/2枚
- 鮭フレーク . . . . . 大きじ1
- ラップ . . . . . 適宜

### ワンポイント



具材は何を入れても良いです。肉または魚、野菜がとれるようにバランスよく入れましょう！

### 作り方

- ①ラップの上のにりをひし形になるようにおく。
- ②のりの中心にごはんの半量を広げ、レタス→スライスチーズ→鮭フレークの順に重ねたら、残りのごはんをのせる。
- ③のりの左右・上下を中心に向かって折り、ラップでしっかり包む。
- ④ラップのまま半分に切る。

エネルギー量    たんぱく質    食塩相当量

222 kcal	7.7 g	0.6 g
-------------	----------	----------



～簡単朝食レシピ(幼児編)～  
たまごとトマトのマヨ風味

調理時間  
5分

材料 (1人分)

- 卵 . . . . . 1個
- トマト . . . . . 30g
- えのきだけ . . . . . 10g
- 油 . . . . . 少々
- \*マヨネーズ . . . . . 小さじ1
- \*ヨーグルト . . . . . 小さじ1



ワンポイント

マヨネーズやヨーグルトを加えることでふんわりとした食感になります。野菜やきのこも一緒にとることができるので、好みの食材を加えてください！

作り方

- ① トマトはさいの目に切り、えのきだけは2cm程度の長さに切る。
- ② ボウルに、卵と\*を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、トマトとえのきだけを炒める。
- ④ 卵を流し入れてさっと炒めて、混ぜ合わせる。

エネルギー量 たんぱく質 食塩相当量

133 kcal	6.8 g	0.2 g
-------------	----------	----------



～簡単朝食レシピ(幼児編)～  
和風コーンスープ



調理時間  
10分

材料 (1人分)

- 玉ねぎ . . . . . 10g
- 好みの葉野菜 . . . . . 20g
- 絹ごし豆腐 . . . . . 20g
- \*コーン缶(クリーム) . . . . . 30g
- \*牛乳 . . . . . 70cc
- みそ . . . . . 小さじ1

ワンポイント

コーンを入れることで甘みがあり、食物繊維もとることができます。だし汁の代わりに牛乳を使うとカルシウムを強化することができます！

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、葉野菜は大きめのみじん切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋に\*を入れて火にかけて、食材を加えて煮る。
- ③ 最後にみそを溶かしてよく混ぜ合わせる。

エネルギー量 たんぱく質 食塩相当量

103 kcal	4.8 g	0.7 g
-------------	----------	----------