

かんたん朝食レシピ



高知県には新せんで美味しい地元食材が、たくさんあります。
時間がない朝にもかん単にできるレシピばかりなので、ぜひお家で
作ってみてくださいね！

1人当たり撮
取できる野
菜量を表示

ツナトマ・オンライス（4人分） 1人分425kcal

<材料> (ツナトマソース)
ごはん・・・600g トマト・・・600g
卵(M)・・・4個 ツナ缶・・・80g
牛乳・・・大さじ4 うす口しょうゆ・・・小さじ2
塩・・・少々 さとう・・・大さじ1と1/3
油・・・小さじ1
サラダ菜・・・1かぶ

*トッピング=グリーンピースや枝豆、パセリのみじん切り等

<作り方>

- ① トマトは湯むきし1.5cm角の角切りにする。
- ② ツナ缶の油は半分程度すてる。
- ③ なべに①と②、しょうゆ、さとうを入れて火にかけ、ふっとうしたら火を弱め約15分にする。
- ④ とき卵に塩と牛乳を加え、熱したフライパンに油をひきスクランブルエッグを作る。
- ⑤ 皿にサラダ菜をしき、ご飯をもり③のソースをかけた上に④の卵をのせ、グリーンピースなど緑のものを散らす。



<なべとフライパンで調理>

野菜
185g

納豆チーズトースト（4人分） 1人分329kcal

<材料>
納豆・・・4パック
マヨネーズ・・・大さじ2
とろけるチーズ・・・スライス4枚
食パン（6枚切り）・・・4枚

<作り方>

- ① 納豆にタレを加えまぜる。
- ② 食パンにマヨネーズをうすくぬってから①をのせ、その上にとろけるチーズをのせてトーストする。



<オーブントースターで調理>

食パンにのせて、
焼くだけ！

ジャーマンポテト（4人分） 1人分191kcal

<材料>
じゃがいも・・・中3個 水・・・25ml
ウインナー・・・6本 塩・・・少々
玉ねぎ・・・1個 黒こしょう・・・少々
油・・・少々

<作り方>

- ① じゃがいもは3cmの乱切りにして水にさらした後、水を切りふんわりとラップをしてレンジで5分加熱する。
- ② 玉ねぎは皮をむき、半分に切ってうす切りにする。
- ③ ウインナーはななめ切りにしておく。
- ④ フライパンに油をひいて玉ねぎをいため、すき通ってきたらウインナーを入れる。
- ⑤ ウインナーに火が通ったら、①のじゃがいもと水を入れて水分がなくなるまでいためる。
- ⑥ 最後に塩こしょうで味を整える。



<フライパンで調理>

レンジを使って
時間短しゆく！

野菜
50g

サケのマヨネーズ焼き（4人分）1人分328kcal

<材料>

サケ（70g）	・ ・ 4切れ	（マヨネーズソース）	
塩こしょう	・ ・ ・ 少々	マヨネーズ	・ ・ ・ 60g
玉ねぎ	・ ・ ・ ・ 80g	牛乳	・ ・ ・ ・ 60ml
しめじ	・ ・ ・ ・ 80g	卵	・ ・ ・ ・ 1個
人参	・ ・ ・ ・ 80g		
パセリのみじん切り	・ ・ ・ 少々		



<オーブンで調理>

サケがなければ、アジやサバや白身魚でもできる！

野菜
40g

<作り方>

- ① サケに塩こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、しめじは石づきを取り小ふさに分け、人参は千切りにする。
- ③ マヨネーズ・牛乳・卵を混ぜ合わせソースを作る。
- ④ アルミホイルで器を作りサケ・玉ねぎ・しめじ・人参をのせ③のソースをかけ、200℃オーブンで20分焼き、パセリを散らす。

野菜のハム巻き（4人分）1人分240kcal

<材料>

ロースハム	・ ・ ・ うす切り24枚	アボカド	・ ・ ・ 1個
スライスチーズ	・ 4枚	黄パプリカ	・ ・ 1個
レタス	・ ・ ・ ・ 4枚	トマト	・ ・ ・ 2個



ハム以外の具材をハムにのせてまいてみよう！

野菜
160g

<作り方>

- ① レタスは大きめにちぎり、アボカドは8等分のくし形切りにする。
- ② パプリカは細切りに、スライスチーズは3等分に、トマトはくし形に切る。
- ③ ラップにハム6枚を少しずつ重ねて広げ、17cmの正方形にする。
- ④ ③にレタスを1枚分しき、アボカド2切れ・パプリカ1/4量・スライスチーズを1枚分、まんべんなくのせる。
- ⑤ ラップをまきす代わりにして、しっかりと巻く。
- ⑥ ラップのまま輪切りにして、皿にもってからラップを外し、トマトをそえる。

きのこのめんつゆバター蒸し焼き(4人分) 1人分67kcal

<材料>

しめじ	・ ・ ・ ・ 2パック(200g)
えのきだけ	・ ・ ・ ・ 2パック(200g)
エリンギ	・ ・ ・ ・ 1パック(100g)
しいたけ	・ ・ ・ ・ 4枚(50g)
バター	・ ・ ・ ・ 10g
めんつゆ(ストレート)	・ 大さじ3
塩こしょう	・ ・ ・ ・ 適宜



<フライパンで調理>

食物せんい
たっぷりレシピ！

<作り方>

- ① しめじ、えのきだけ、エリンギは石づきを切って食べやすい大きさにほぐす。
- ② しいたけは石づきを切って、うすくスライスする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で加熱し、①②を入れ、フタをしてむし焼きにする。
- ④ きのこがしんなりしてきたら、めんつゆを入れて火を止める。
- ⑤ 味を見てうすければ、塩こしょうで調節する。

温野菜のサラダ（4人分） 1人分206kcal

<材料>

人参・・・1本
かぼちゃ・・・200g
ブロッコリー・・・1/2かぶ
キャベツ・・・葉4枚

(ごまソース)

マヨネーズ・・・大さじ4
ゆず果汁・・・大さじ2
すりごま・・・大さじ3
さとう・・・大さじ1
うす口しょうゆ・・・大さじ1



<なべとむし器で調理>

<作り方>

- ① 人参は厚さ5mmの輪切りにして花型にぬき、かぼちゃは一口大に切る。
- ② 人参とかぼちゃをむし器でむす。
- ③ ブロッコリーは一口大の小ふさに分けておく。(しんも皮をむき、うす切りにしてゆでると食べられる)
- ④ キャベツは大きめにちぎる。
- ⑤ なべに湯をわかし、ふつとうしたらキャベツを入れ、少ししてからブロッコリーも入れ、固めにゆでザルにあげておく。
- ⑥ ②で蒸した人参の花の外側を、マッシャーやフォークでペースト状につぶしソースの材料と混ぜ合わせる。
- ⑦ ②と⑤の野菜を皿に盛りつけソースをかける。

むし器がなければ、レンジでもOK!

野菜
175g

ゆで卵とほうれん草のサラダ(4人分)1人分123kcal

<材料>

卵・・・4個
ほうれん草・・・1束
ミニトマト・・・4個

(みそドレッシング)

酢・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ1
みそ・・・小さじ2
さとう・・・小さじ1/2



<なべで調理>

<作り方>

- ① なべに水を張り、卵を入れ10分ほどゆで、ゆで卵を作りからをむき、4等分のくし形に切る。
- ② ほうれん草はサッとゆでて3cm長さに切り、しっかりしぼる。
- ③ ミニトマトはヘタを取り、洗っておく。
- ④ みそドレッシングの材料を混ぜ合わせ、皿にもり付けた①②③に食べる直前にかける。

野菜は前日に下しよりしておく朝の時間が短しゆくできます!

野菜
85g

具だくさんミルクスープ（4人分）1人分167kcal

<材料>

かぶ(大根)・・・200g
じゃがいも・・・1個
人参・・・1/2本
玉ねぎ・・・1/2個
ベーコン・・・2枚
春ぎく・・・20g

水・・・400ml
牛乳・・・400ml
コンソメかりゅう・・・小さじ2
塩こしょう・・・少々
油・・・少々



<なべで調理>

<作り方>

- ① かぶはくし形に切る。(大根なら大きめのらん切り)
- ② じゃがいも、人参、玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ ベーコンは5ミリはばに切る。
- ④ 春ぎくは小さくきざむ。
- ⑤ 大きめのなべに油を入れ熱し、玉ねぎとベーコンをいためる。
- ⑥ 人参、かぶ、じゃがいもの順に加え、いため合わせる。
- ⑦ 水とコンソメを加え、材料がやわらかくなるまで加熱する。
- ⑧ 牛乳を加え、塩こしょうで味を整え、再びふつとうしたら火を止め春ぎくを散らす。

春ぎくは白菜、キャベツなどでも代用できます!

野菜
100g

切り干し大根のみそ汁（4人分） 1人分81kcal

<材料>

切り干し大根(ほし)・・・30g	小松菜・・・40g
厚あげ・・・・・・・・・・80g	だし汁・・・・・・・・600ml
人参・・・・・・・・・・40g	みそ・・・・・・・・大さじ3



<作り方>

- ① 切り干し大根は水にひたしてもどし、水けをしぼってざく切りにする。
- ② 厚あげは食べやすい大きさに、人参は細切りにする。
- ③ 小松菜は3cm長さに切る。
- ④ だし汁(下記参照)をわかし①②を入れ、材料に火が通ったら小松菜を入れ、みそをとき入れる。

<なべで調理>

野菜
62g

*だし（一番だし）の取り方

- ① なべに水6カップと5センチ長さのこん布1枚を入れ火にかける。
- ② ふっとう直前にこん布を取り出し、かつおけずり節20gを加え、ふっとうしたら火を止める。
- ③ かつお節がなべ底にしずむまで待ち、ザルにクッキングペーパーをかけ静かにこす。

たっぷりレタスのかんたんかきたま汁（4人分） 1人分30kcal

<材料>

レタス・・・・・・・・1/2玉	水・・・・・・・・300ml
プチトマト・・・8個	うす口しょうゆ・・・大さじ1と1/3
卵・・・・・・・・2個	塩・・・・・・・・少々
かつおパック・・・2ふくろ(6g)	



<なべで調理>

野菜
35g

<作り方>

- ① レタスはちぎっておく。プチトマトはヘタを取り半分に切る。
- ② なべに分量の水を入れ火にかける。
- ③ ふっとうしてきたら、レタスとトマトを入れる。
- ④ ③がにえたらかつおパックを加え、混ぜながら溶き卵を流し入れる。
- ⑤ しょうゆと塩少々で味を整え火を止める。

アップルポテトケーキ（20cm角型1個分） 1/16切分 125kcal

<材料>

ホットケーキミックス・・・200g	りんご・・・1個
バター（常温にもどす）・・・100g	塩・・・・・・・・ひとつまみ
さとう・・・・・・・・30g	さつまいも・・・200g
卵（常温にもどす）・・・2個	
牛乳(豆乳)・・・・・・・・80ml	



<オーブンで調理>

<作り方>

- ① さつまいもは(皮をむき)1.5cm角の角切りにし、水にさらしてからザルにあげておく。
- ② りんごは皮をむき8等分してから、1cm厚さのイチヨウ切りにし塩をまぶしておく。
- ③ たい熱容器にバターと牛乳を入れ、バターがとけるまで約1分レンジにかける。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし③とさとうを加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックスを加え、さっくりと切るように混ぜる。
- ⑥ ①のさつまいもと②のりんごを⑤に混ぜる。
- ⑦ 焼き型にオーブンシートをしき、⑥を入れて平らにする。180℃のオーブンで25分焼き、真ん中に竹ぐしをさして何もつかなければ焼き上がり。