

何を作ったらいいの！？そんなあなたに！



包丁・フライパンいらず！

簡単♪朝食レシピ

～ごはん派の方～

のっけ飯



材料（1人分）

ごはん 180g
（パックごはんでも良い）
さんまの蒲焼き缶 1缶
冷凍小松菜 50g
（1/4袋）
刻みのり 適量
いりごま 適量

作り方

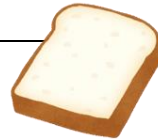
- ① 冷凍小松菜を耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1分20秒程加熱する。
※解凍時間については、食品裏面の表示に従ってください。
- ② 茶碗にごはん、①の小松菜、さんま缶の順にのせる。
- ③ 刻みのりとすりごまを上からパラパラと散らす。

お好みでキムチや生卵を足してもおいしいです♪

エネルギー512kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.7g 炭水化物 76.7g 食塩相当量 1.0g

～パン派の方～

しらすとチーズのトースト



材料（1人分）

食パン（5枚切） 1枚
しらす干し 15g
カットキャベツ 40g
（1/3袋）
とろけるチーズ 1枚

作り方

- ① カットキャベツを電子レンジで1分程加熱する。
- ② 食パンに①のカットキャベツ、しらす干し、とろけるチーズの順にのせ、オーブントースターでチーズに焼き色が付くまで焼く。

電子レンジで加熱することで、カサが減り、キャベツをたくさん食べることができます。このほかにも、お好みの野菜を入れるとさらにバランスアップ♪

エネルギー283kcal たんぱく質 17.7g 脂質 8.1g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 2.2g



18～49歳男性の1日に必要なエネルギーは、2,300～3,050kcalなんだ（日本人の食事摂取基準より算出）。
このうちの1/3は朝食から摂るようにしよう！