

かんたん!

元気100倍

朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」は毎日の生活を支える大事な習慣です。朝ごはんをとったエネルギーは、午前中の脳のはたらきを支えていると言われています。だからしっかり朝ごはんを食べたいですね。

では、時間のない朝にどうすれば簡単にプラスできるか。井手町の保育園・小学校・中学校の先生たちでためしてみました。

じゃこマヨですよ

トースト

カルシウム、ビタミンD、鉄分、ビタミンB群、マグネシウム、リンなど多くの栄養素をバランス良く含んだ「じゃこ」とマヨネーズ、のりの佃煮の「ごはんであま」を混ぜた 簡単お手軽トーストですよ!!



材料

- 食パン
- じゃこ(ちりめんじゃこ)
- マヨネーズ
- ごはんであま(のりの佃煮)

所要時間
(3分)

じゃこ(ちりめんじゃこ)

マヨネーズ+ ごはんであま

- 作り方
1. じゃこ+マヨネーズ、のりの佃煮を混ぜて、食パンに塗る。
 2. トースターで約2分焼いたら完成!

なっとう
ごはんであま!チーズパンに
ごはんであま
をぬる。なっとう
(ひきわりが
おすすめ!)とろける
チーズ

作り方 (2~3分でできる!)

おすすめポイント

- ① パンにごはんであまをぬる。☆たんぱく質がたくさん!
- ② なっとう、とろけるチーズをのせる。☆ごはん派の人にも
- ③ チーズがとけるまでトースターでやく。おすすめ!

マヨコーン
チーズいばらぎが丘中学校
吉川せいや先生おすすめ!マヨとまぜた
コーンとろける
チーズ

作り方

(2~3分でできる!)

おすすめポイント

- ① マヨとコーンをまぜる。☆とにかくかんたん!
- ② ①をパンにのせる。☆軽く食べられて、
- ③ とろけるチーズをのせて、食欲のない日にも
チーズがとけるまでトースターでやく。おすすめ!

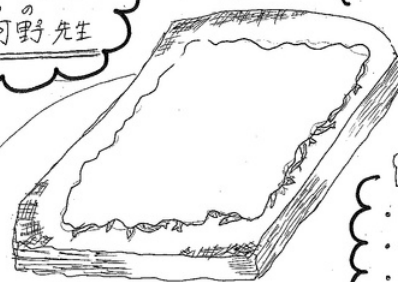
じゃこマヨ
チーズパン

いらすもオイル!!

おすすめして
くれた先生
の
河野先生カルシウムと
たんぱく質が
とれる!!

調理時間

5分!!



材料

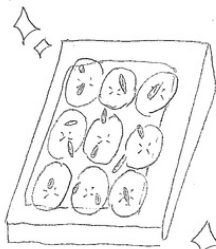
- じゃこ(しらす)
- チーズ
- マヨネーズ
- 食パン

作り方

- ① じゃこ(しらす)をマヨネーズとまぜる。
- ② 食パンの上にのせる。
- ③ 上からチーズをのせて、2分ほどトースターで焼く。



じゃこバナナチーズ



レシピ

1. バナナをのせる
2. チーズをのせる
3. じゃこをのせる
4. トースターで焼く!

英先生おすすめ!!

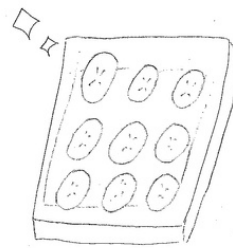
おすすめポイント

- ⑤ 5分でする!
- ⑤ じゃこがカリッとして食感がイイ!
- ⑤ 栄養満点
- ⑤ 他にも...

バナナ + きなこ + ほんみつ
バナナ + 練乳 + チョコ お勧めだよ!



オーロラバナナ



レシピ

1. マヨネーズとケチャップをまぜる
2. チーズをのせる
3. バナナをのせる
4. トースターで焼く!

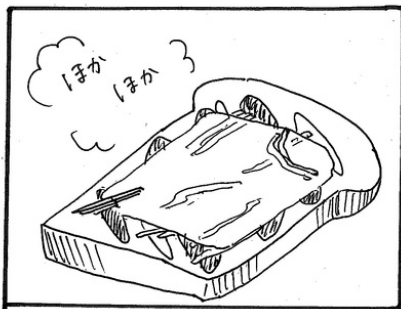
おすすめポイント

- ⑤ 5~10分でできる!
- ⑤ あまじょばくっておいしい♡

石原先生 おすすめ!!



ちーずかにかまけちマヨパン



おすすめのポイント

- ・手軽に洗った物がない!!
- ・栄養がたっぷり
- ・朝ごはんとしていい

アレンジレシピ

- ・クレープ
- ・たまご
- ・バター



ハムチーズマヨ

食パンに
チーズ、ハム
マヨネーズを
のせるだけ!

1枚で
約80円。



オススメ
ポイント☆
そのままでも
食べられます!

アレンジも自由
+α食品

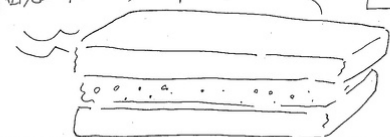
- ・ケチャップ
- ・たまご
- ・2枚で挟んで
ホットサンド

海からサラダパン

おすすめして
くれた先生
(有田先生・村上先生)

カルシウム
ミネラル・鉄分
入ってる

調理時間
1分



材料

- ・カニカマ
- ・ごはんですよ
- ・食パン
- ・マヨネーズ (分量で量る)

作り方

- ① パンにごはんですよをぬる。
- ② カニカマをほぐしてのせる。
- ③ マヨネーズを全体にかける。
- ④ サンドする。

バナナやジャコ、納豆やチーズなど、家
にありそうなものをのせるだけで、ちょっと栄
養がプラスできます。今回試したものは、ま
な板・包丁を使わずに、手でちぎって食パン
にのせています。ちょっとした工夫で朝のエ
ネルギーをプラスし、腹持ちもよくすること
ができます。朝ごはんをちょっと見直して、
元気100倍で毎日を過ごせるようにしてい
きましょう。