

## 主食・副菜・主菜がそろった 朝食メニュー

### 洋食スタイル

洋食スタイルは  
比較的塩分が少ないよ



**主菜** 目玉焼き

**牛乳・乳製品** 牛乳

**主食** パン

**副菜** サラダ

## 主食・副菜・主菜がそろった 朝食メニュー

### 和食スタイル

和食スタイルは  
比較的脂質が少ないよ



**主菜** 焼き魚

**果物** りんご

**主食** ごはん

**副菜** 具だくさんみそ汁

## 後かたづけも簡単！ 一皿でバランス朝食

**ミートボールのサラダ丼**

栄養価：エネルギー446kcal、たんぱく質10.0g、脂質5.5g、炭水化物86.6g、ナトリウム335mg（食塩相当量0.8g）

材料 1人分（目安量）  
ごはん 200g・ミートボール 50g(5こ)・レタス 20g(2枚)・きゅうり 20g(1/5本)・プチトマト 30g(2こ)

作り方  
①レタスは千切りに、きゅうりは薄切りに、プチトマトは半分に切る（野菜は食べやすい大きさにする）  
②ミートボールを温める  
③丼にごはんを盛り、①の野菜と、②のミートボールをタレごと盛りつける

## 後かたづけも簡単！ 一皿でバランス朝食

**ロールサンドモーニング**

栄養価：エネルギー529kcal、たんぱく質19.5g、脂質22.2g、炭水化物66.1g、ナトリウム710mg（食塩相当量1.8g）

材料 1人分（目安量）  
ロールパン 60g(2こ)・ハム 10g(1枚)・レタス 10g(1枚)・マヨネーズ 4g(小さじ1)・千切りキャベツ 10g・ソーセージ 10g(1本)・ケチャップ 6g(小さじ1)・ブロッコリー 30g(3こ)・プチトマト 30g(2こ)・バナナ 60g(小1本)・牛乳 200ml(コップ1杯)

作り方  
①パンのまん中に切れ目を入れ、片方にハムとレタスをはさみ、マヨネーズをかける  
②もう一つのパンに千切りキャベツとソーセージをはさみ、ケチャップをかける  
③ゆでたブロッコリー・トマト・半分に切ったバナナを添える ※ケチャップやマヨネーズは好みで分量を調節したり、具材との組み合わせを変えてもおいしいよ！

## あなたの朝食にこんな副菜 Do-de!

**ほうれん草とりんごのサラダ**

栄養価：エネルギー90kcal、たんぱく質2.3g、脂質6.7g、炭水化物6.5g、ナトリウム121mg（食塩相当量0.3g）

材料 1人分（目安量）  
ほうれん草 70g(1/4束)・りんご 20g(小1/8個)・いりごま 2g(小さじ1/2)・ごまドレッシング 10g(大さじ1/2)

作り方  
①ほうれん草は洗って軽く水気をきり、ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。  
②冷水にとって冷まし、水気をよくきって3cm程度に切る。  
③りんごはよく洗って、皮付きのまま3cm程度のスティック状に切り、塩水に通して水気をきる。  
④②と③をドレッシングであえ、ごまをふる。

## あなたの朝食にこんな副菜 Do-de!

**トマトのチーズ焼き**

栄養価：エネルギー108kcal、たんぱく質5.3g、脂質5.7g、炭水化物9.3g、ナトリウム271mg（食塩相当量0.7g）

材料 1人分（目安量）  
トマト 80g(1/2個)・粒コーン 30g(大さじ2)・スライスチーズ 18g(1枚)・こしょう 少々・パセリ 適量・バター 適量

作り方  
①トマトは薄切りにする。  
②耐熱容器にバターを薄くぬり、コーンとトマトを入れてスライスチーズをのせる。  
③オーブントースターで、チーズがこんがりするくらい焼く。  
④お好みでこしょうをふり、刻みパセリを飾る。

## あなたの朝食にこんな副菜 Do-de!

**白菜とベーコンの煮浸し**

栄養価：エネルギー58kcal、たんぱく質2.5g、脂質3.3g、炭水化物4.1g、ナトリウム447mg（食塩相当量1.1g）

材料 1人分（目安量）  
白菜 70g(中1.5枚)・しめじ 20g(1/5パック)・ベーコン 8g(1/2枚)・酒 8g(大さじ1/2)・薄口醤油 6g(小さじ1)

作り方  
①白菜は葉の部分を食べやすい大きさに、軸の部分を薄く切る。  
②しめじは石づきを落として小房に分け、ベーコンは小さめに切る。  
③白菜・しめじ・ベーコンを耐熱容器に入れ、酒・薄口醤油を加えたら、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。  
④一度取り出し軽く混ぜ、再度電子レンジで1分30秒程度加熱する。

## あなたの朝食にこんな副菜 Do-de!

**炒めピーマンのなめたけあえ**

栄養価：エネルギー40kcal、たんぱく質1.3g、脂質2.2g、炭水化物6.4g、ナトリウム341mg（食塩相当量0.9g）

材料 1人分（目安量）  
ピーマン 60g(大2個)・油 2g(小さじ1/2)・なめたけ(瓶詰め) 20g(大さじ1)

作り方  
①ピーマンは縦半分に切って、へたと種を除き、横に5mm幅に切る。  
②フライパンを中火にかけて油をなじませ、ピーマンを炒める。  
③ピーマンがしんなりしたらボウルに移し、なめたけを加えてさっとあえる。