

こころも目覚める朝ごはん

①「白菜とツナのマヨいため」

材料	1 人分	4 人分	作り方
白菜	125 g	500 g	① 白菜を軸と葉に分けてそれぞれを5～6 cm長さの細切りにする。 ② しめじは石づきを取り、小房に分けておく。 ③ フライパンを熱してマヨネーズを入れ、半分くらい溶けたら、白菜の軸、葉、しめじの順に加えて炒める。 ④ 全体がしんなりしたら、ツナを加え、最後にしょうゆを回し入れてできあがり。 ※お皿に盛って、お好みで粒こしょうを振りかける。
ツナの缶詰 (油漬け)	40 g	160 g	
しめじ	25 g	100 g	
しょうゆ	3 g	小さじ2 (12 g)	
マヨネーズ	3 g	大さじ1 (12 g)	
粒こしょう	少々	少々	



こころも目覚める朝ごはん

②満腹オムレッツ

材料	1 人分	作り方
ベーコン	30 g	① ベーコンを1 c m幅に切る。 ②たまねぎは、うす切り、しめじは食べやすい大きさに分けておく。 ③うれん草はゆでて2～3 c mに切る。 ④たまご、チーズ、牛乳をよく混ぜ合わせ、①、②、③を加える。 ⑤シリコンスチーマーや深めの器に入れて、電子レンジ（700W）で3分加熱する。
たまねぎ	25 g	
ほうれん草	20 g	
しめじ	15 g	
たまご	50 g	
細切り	10 g	
とけるチーズ		
牛乳	50m l	



こころも目覚める朝ごはん

③ 「ほうれん草の豚肉ミルク煮」

材料	1 人分	4人分	作り方
ほうれん草	75 g	300 g	① ほうれん草は 5 c m、豚ばら肉は 3 c m の長さに切る。人参はいちょう切り、たまねぎは半月切り、しょうがはうす切りにする。 ② 沸騰した湯にほうれん草を入れ、やや硬めにゆで、ザルにあげて水気を切る。 ③ 深めのフライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。 ④ 豚肉に火がとおったら、人参を入れ、さっと炒め合わせ、水と鶏がらスープの素を入れる。 ⑤ 沸騰してきたら、②を加え、塩、こしょうを入れる。牛乳を加えてひと煮たちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れてできあがり。
豚ばら肉	25 g	100 g	
人参	50 g	200 g	
たまねぎ	50 g	200 g	
しょうが	2.5 g	10 g	
サラダ油	3 g	大さじ1	
牛乳	45m l	180m l	
水	37.5m l	150m l	
塩	1.5 g	小さじ1	
鶏がらスープ素	0.75 g	小さじ1	
こしょう	お好み	お好み	
片栗粉	2 g	大さじ1	
水	2 g	大さじ1	
ごま油	2 g	小さじ2	



こころも目覚める朝ごはん

④ 「カルシウムたっぷり朝から具たくさんサラダ」

材料	1 人分	4 人分	作り方
れんこん	20 g	80 g	① れんこんは皮をむいてうすい半月切りにしてさっとゆでる。 ② もやしは良く洗ってからさっとゆでる。 ③ りんごは皮付きのまま千切りにする。 ④ プロセスチーズは拍子木切り、ナッツ類は細かく砕いておく。 ⑤ ボールに①～④と食べる小魚を入れて混ぜ合わせる。 ⑥ たまねぎ、トマトをみじん切りにし、マヨネーズで和える。(ドレッシング) ⑦ お皿にサラダ菜を敷いて、⑤をのせ、⑥をかけてできあがり。
もやし	20 g	80 g	
りんご	20 g	80 g	
プロセスチーズ	10 g	40 g	
くるみ	5 g	20 g	
マカデミアナッツ	5 g	20 g	
アーモンド	5 g	20 g	
食べる小魚 (煮干し)	5 g	20 g	
たまねぎ	10 g	40 g	
トマト	10 g	40 g	
マヨネーズ	6 g 大さじ 1/2	24 g 大さじ 2	
サラダ菜	10 g	40 g	



こころも目覚める朝ごはん

⑤煮るだけトマト

材料	1 人分	4人分	作り方
なす	25 g	100 g	① なすは輪切り、たまねぎは 1 c m幅、キャベツはひとくち大に切る。 ② トマトはヘタを取り、5～6等分に切る。 ③ 温めたフライパンにツナ缶を油ごと加え、①を入れ、軽く炒め、油が全体に馴染んだら、トマト、めんつゆ、水を入れ、中火で汁気がなくなるまで煮つめる。
たまねぎ	25 g	100 g	
キャベツ	25 g	100 g	
ツナ缶	17.5 g	70 g	
トマト	75 g	300 g	
めんつゆ 三倍濃縮	4.5 g	大さじ1 1 8 g	
水	15m l	60m l	



こころも目覚める朝ごはん

⑥そば粉団子入り野菜たっぷりスープ

材料	1 人分	4 人分	作り方
たまねぎ	50 g	200 g	① たまねぎ、じゃがいも、人参、キャベツ、さつまいもは、1～1.5cmくらいの角切りにして、しめじは石付きを除き、ほぐしておく。
じゃがいも	50 g	200 g	
人参	30 g	120 g	
キャベツ	50 g	200 g	
さつまいも	20 g	80 g	② 鍋に①を入れ、ひたひたの水と固形コンソメを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
しめじ	25 g	100 g	
ブロッコリー	15 g	60 g	③ そば粉をボールに入れ、熱湯を一気に注ぎ、菜箸やへらでかき回し、ひとまとめにしておく。
固形コンソメ	1/2個	2 個	
そば粉	50 g	200 g	
熱湯	35ml	140 g	④ ②の野菜がやわらかくなったら、小房にしたブロッコリーを加える。
牛乳	25ml	100 g	
豆乳	125ml	500ml	⑤ 煮立ったら、牛乳、豆乳、バターを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
バター	5 g	20 g	
片栗粉	4.5 g	大さじ2	⑥ ③のそばがきをスプーンですくって、お団子状にして、お鍋に入れる。
水	4.5ml	大さじ1と 小さじ1	



こころも目覚める朝ごはん

①ブロッコリーのかに玉あんかけ

材料	1 人分	4 人分	作り方
ブロッコリー	75 g	300 g	① ブロッコリーとえのきを食べやすい大きさに切り、ゆでて、しっかり水気を切る。 ② かにかまの長さを半分に切り、手で裂いておく。 ③ 鍋に水と昆布だしつゆを入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。 ④ ③の中に溶き卵を箸に添わせながら回し入れる。（沸騰している状態で入れ、入れたらかき混ぜないようにしてふわりするまで待つ。） ⑤ 器にレタスを敷いて、ブロッコリー、かにかま、えのきを盛り付け、④のあんを上からかけてできあがり。
かにかま	25 g	100 g	
えのき	50 g	200 g	
レタス	20 g	80 g	
たまご	50 g	200 g	
水	75m l	300m l	
昆布だしつゆ （三倍濃縮めんつゆ）	15 g	60 g	
片栗粉	1.5 g	小さじ2	
水	1.5 g	小さじ2	



こころも目覚める朝ごはん

⑧野菜ごろごろミルクスープ

材料	1 人分	4 人分	作り方
ブロッコリー	40 g	160 g	① ブロッコリーは小房にする。人参は 5 mm くらいの輪切りにする。かぶは 8 等分のくし型にする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。ベーコンは 1 c m 幅くらいに切る。 ② 鍋に、水とコンソメの素、①を全部入れ、やや弱火で 5 分くらい煮る。 ③ ②に牛乳を加え、こしょうを加える。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にバターを加える。
人参	30 g	120 g	
かぶ	50 g	200 g	
しめじ	25 g	100 g	
ベーコン	10 g	40 g	
水	50m l	200m l	
固形コンソメ	1 / 4 個	1 個	
牛乳	50m l	200m l	
こしょう	少々	少々	
片栗粉	3 g	12 g	
水	5m l	20m l	
バター	1 g	4 g	



こころも目覚める朝ごはん

⑨白菜のあったかスープ

材料	1 人分	4 人分	作り方
白菜	100 g	400 g	①白菜はひとくち大に切る。 ②しめじは適当な大きさにほぐしておく。 ③しょうがは千切りにする。 ④鍋に水と白菜、しめじ、しょうが、ツナ缶を汁ごと入れる。 ⑤白菜がやわらかくなったら、中華スープの素を入れて、最後に溶き卵を回し入れる。
しめじ	25 g	100 g	
しょうが	2.5 g	10 g	
ツナ缶	17.5 g	70 g	
たまご	12.5 g	1 個	
中華スープの素	0.75 g	小さじ1	
水	100m l	400m l	



こころも目覚める朝ごはん

⑩色あざやか野菜たっぷり豚こま炒め

材料	1 人分	4人分	作り方
豚こま肉	75 g	300 g	① 白菜を 2 c m くらいに刻み、レンジで 1 分間加熱する。 (出た水分は切っておく。)
白菜	100 g	400 g	
えのき	50 g	200 g	
サラダ菜	25 g	100 g	②人参は皮むき器でリボン状にする。
人参	10 g	40 g	③えのきは石付きを除き、長さを半分に切る。
焼肉のたれ	18 g	72 g	④サラダ菜はざく切りにする。
	大さじ 1	大さじ 4	⑤フライパンにサラダ油を入れ、①～④を炒め、お皿に取り出す。
サラダ油	4 g	1 6 g	⑥豚こま肉を中火で炒め、焼肉のたれをからめる。 ⑦取り出しておいた野菜を加えてできあがり。



こころも目覚める朝ごはん

⑪ パンプキンサンド

材料	1 人分	作り方
食パン (8 枚切り)	2 枚	① 人参、ピーマン、赤パプリカ、キャベツはみじん切りにして、コーンと一緒にバターで炒める。 ② かぼちゃをレンジでやわらかくして、つぶす。 ③①と②を混ぜ合わせ、冷めたら、マヨネーズとコンデンスミルクを加えて和える。 ④食パンにはさんで、半分に切る。
人参	10 g	
ピーマン	10 g	
赤パプリカ	5 g	
キャベツ	10 g	
コーン	5 g	
バター	4 g	
かぼちゃ	50 g	
こしょう	お好み	
マヨネーズ	大さじ1	
コンデンスミルク	小さじ1 / 2 3.5 g	



こころも目覚める朝ごはん

⑫ 「野菜オーケストラのシンフォニー」

材料	1 人分	4 人分	作り方
大根	1 0 g	4 0 g	① ほうれん草はゆでて、1.5 c m くらいの長さに切る。 ② その他の野菜は 1.5 c m くらいの角切りにする。 ③ 鍋に水を入れ、レタス、ほうれん草以外の野菜を入れ、白ワイン、コンソメを加えてやわらかくなるまでコトコト煮る。 ④ あくが出たら取り除く。 ⑤最後に、レタス、ほうれん草、こしょうを加え、できあがり。
白菜	1 0 g	4 0 g	
さつまいも	1 0 g	4 0 g	
じゃがいも	1 0 g	4 0 g	
キャベツ	1 0 g	4 0 g	
きゅうり	1 0 g	4 0 g	
トマト	1 0 g	4 0 g	
人参	1 0 g	4 0 g	
里芋	1 0 g	4 0 g	
ねぎ	1 0 g	4 0 g	
レタス	1 0 g	4 0 g	
ほうれん草	1 0 g	4 0 g	
なす	1 0 g	4 0 g	
たまねぎ	1 0 g	4 0 g	
ピーマン	1 0 g	4 0 g	
水	200m l	800m l	
顆粒コンソメ	3 g (小さじ1)	1 2 g (小さじ4)	
白ワイン	5 g (小さじ1)	2 0 g (大さじ1と 小さじ1)	
こしょう	お好み	お好み	

