

Healthy Quick
健康的 即でき
Beautiful
美しい

朝ごはん カタログ

朝ごはんは一日の活力の源。

しっかり食べると

健康にもよいことばかりです。

卵、肉加工品、魚、大豆製品、野菜の

素材別に朝食向きの一品をご紹介します！

カタログを見る感覚で

あれこれ選んでみてください！

料理・お話

牧野直子

撮影／柿崎真子、竹内章雄（30、32ページ顔写真）

朝は果物をとる
チャンス！

市販の
もずく酢を
利用

きゅうりと
もずくの
酢の物
(作り方28ページ)

電子レンジで
ふっくらと加熱

甘塩ザケのレンジ蒸し
(作り方24ページ)

きのこ
小ねぎの
みそ汁
(作り方32ページ)

きのこは
冷凍保存も
OK！

まきのなおこ ● スタジオ食
主宰、管理栄養士。朝から
しっかり食べる家族のため
に、ストックしておいたゆ
で野菜や加工食品などを利
用して手早くバランスのよ
い食事を毎日用意している。

時間がないときは…

少しでも
おなかに入れて

かぼちゃのポタージュ

材料/1人分

※ かぼちゃ…200g 玉ねぎ… $\frac{1}{4}$ 個
オリーブ油…大さじ $\frac{1}{2}$ 水… $\frac{1}{2}$ カップ
顆粒ブイヨン……………小さじ1
牛乳…………… $\frac{1}{2}$ カップ
塩・こしょう……………各少量
ナツメグパウダー……………少量
1人分137kcal(1.7点) 食塩相当量0.8g

※作りやすい分量（でき上がり約300g）。1人分はこの $\frac{1}{2}$ 量を使う。残りは1人分ずつ小さな保存容器に入れて冷凍しておくとし便利。約1か月保存可能。

作り方

1 かぼちゃは種とわた、皮を除いていちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2 なべにオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れて弱火で透き通るまでいため、かぼちゃを加えていためる。油がまわったら水とブイヨンを加え、かぼちゃに竹串がすっと通るまで煮る。

3 ミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。

4 3の $\frac{1}{4}$ 量を小なべに入れ、牛乳を加えて温め、塩とこしょうで味をととのえる。器に盛り、ナツメグをふる。

“ポタージュのもと”を作りおき

トマトジュースを利用して

豆とウインナのトマトスープ

材料/1人分×2回

ミックスビーンズ（缶詰めまたはドライパック）…50g
ウインナソーセージ……………2本
オリーブ油……………小さじ1
水… $\frac{3}{4}$ カップ 顆粒ブイヨン…小さじ1
トマトジュース（食塩不使用）… $\frac{3}{4}$ カップ
塩・こしょう……………各少量
1人分137kcal(1.7点) 食塩相当量1.3g

作り方

1 ウインナは小口切りにする。
2 なべにオリーブ油を熱し、1とミ

ックスビーンズを入れていため、油がまわったら水とブイヨンを加えてひと煮立ちさせる。

3 トマトジュースを加えてひと煮立ちさせ、塩とこしょうで味をととのえる。

汁物

作りおき&
市販品を利用！

前日に
作りおき

根菜みそ汁

材料/1人分×2回

大根……………2～3cm(90g)
にんじん……………2cm(30g)
ごぼう……………25g ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ 本
油揚げ…………… $\frac{1}{2}$ 枚 だし…………… $1\frac{1}{2}$ カップ
みそ……………大さじ $1\frac{1}{4}$
1人分71kcal(0.9点) 食塩相当量1.6g

作り方

1 大根とにんじんはそれぞれ5mm厚さのいちよう切りに、ごぼうは縦半分に切って5mm厚さの斜め切りに、ねぎは1cm幅に切る。

2 なべに大根、にんじん、ごぼうを入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、沸騰したら5分ゆでてざるにあげ、湯をきる。

3 なべに2とねぎ、油揚げ、だしを入れて中火で煮立て、弱火にして3～4分煮てみそをとき入れる。

食欲がないとき、

ドリンク

不足しがちな
野菜と果物を
とりやすく

にんじんとりんごの豆乳ドリンク

材料／1人分

にんじん 50g
りんご 皮つき50g
豆乳(無調整) 1ㇿ
はちみつ 大さじ1

1人分 202kcal (2.5点) 食塩相当量 0.1g

作り方

にんじんとりんごはそれぞれ一口大に切ってミキサーに入れる。豆乳とはちみつを加え、なめらかになるまで攪拌する。

キャベツで
増量して
飲みごたえアップ

いちごと
キャベツ、
飲むヨーグルトの
ドリンク

材料／1人分

いちご・キャベツ 各50g
飲むヨーグルト 1ㇿ
1人分 165kcal (2.1点) 食塩相当量 0.3g

作り方

キャベツはざくざくと切ってミキサーに入れる。いちごと飲むヨーグルトを加え、なめらかになるまで攪拌する。

豆乳で
あと味
すっきり

小松菜とバナナ、
牛乳のドリンク

材料／1人分

小松菜 1株 (35g)
バナナ 1/2本 牛乳 1ㇿ
1人分 195kcal (2.4点) 食塩相当量 0.2g

作り方

小松菜は適当な長さに切り、バナナは一口大にちぎる。ミキサーに入れ、牛乳を加えてなめらかになるまで攪拌する。

牛乳で
カルシウムを
補給

次ページからは、主菜（卵、肉加工品、魚、大豆製品）、副菜（野菜）に分けておかずを紹介します。主菜から1品、副菜から1品選び、ごはんかパンを組み合わせれば◎！

- ・レシピは1人分です。
- ・まとめて作るほうが便利で、保存できるものは作りやすい分量を示しています。