

放映された朝食簡単レシピを 紹介します。

- ①おにぎりセット
- ②オープンさサンド
- ③シリアル
- ④おにぎり茶漬

おにぎりセット

材料	分量	作り方
おにぎり	1個	①冷凍おにぎりはレンジで温める。 ②竹輪は食べやすい大きさに切る。 ③皿にカット野菜を敷き、竹輪、ミニトマトを添える。 ④キウイフルーツは皮付きのまま半分にカットして③の添える。 ⑤ヨーグルトを付ける。 ※ドレッシングは お好みで
竹輪	1本	
カット野菜(せん切り)	40g	
ミニトマト	3個	
ヨーグルト	150g	
キウイフルーツ	1個	



オープンサンド

材料	分量	作り方
食パン(6枚切り)	1枚	①食パンにスライスチーズ、ハムをのせてオープンサンドにする。 ②バナナ・野菜ジュースを添える。 ※時間があればお好みでオープンサンドをトースターで焼くのもおすすめ。
スライスチーズ	1枚	
ハム	1枚	
バナナ	1本	
野菜ジュース(100%)	1本	



シリアル

材料	分量	作り方
シリアル	適量	①シリアルに牛乳をかける。(量はお好みで調整する) ②ゆで卵、きゅうり、レタスは食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付ける。 ※ドレッシングはお好みで
牛乳	適量	
ゆで卵	1個	
きゅうり	1/2本	
レタス	30g	



おにぎり茶漬け

材料	分量	作り方
冷凍おにぎり	1個	①冷凍おにぎりをレンジで温める。 ②器に温めたおにぎりとお茶漬けの素を入れ、温かいお茶を注ぐ。 ③納豆とミニトマトを添える。
お茶漬けの素	1袋	
お茶	150cc	
納豆	1パック	
ミニトマト	3~5個	

