



## ねぎしらすチーズトースト

材料 1人分

食パン	1枚
ピザチーズ	30g (または スライスチーズ1枚)
長ねぎ	1/4本
しらす	20g
塩こしょう	適宜
オリーブオイル	適宜
ごま	適宜



具たくさんですが  
意外にさっぱり。  
カルシウムが  
たくさんとれます。



作り方

- ① ねぎを小口切りにする
- ② 食パンに、チーズ、ねぎ、しらすをのせ、ごまをふり、塩こしょうをする  
お好みでオリーブオイルをかける
- ③ かるく焦げ目がつくまで、トースターで焼く

## ふんわり卵のナットースト

材料 1人分

食パン	1枚
卵	1個
納豆	1パック
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	小さじ1
塩こしょう	適宜



朝からがっつり  
食べたい方は  
こちらがおすすめ。  
とろとろ食感がおいしい!



作り方

- ① 耐熱容器に卵を割り入れて混ぜ、  
ラップをして電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する
- ② ①に、マヨネーズ、ケチャップ、塩こしょうを入れて混ぜ、  
納豆を加え、付属のタレとからしも加える
- ③ 食パンに②をのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く



## ごはんの献立



### スクランブルツナたま丼

#### 材料 1人分

ごはん	お好みで
卵	1個
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/2
野菜（レタスなど）	適宜



ボリュームたっぷり、  
ごはんのにせなくても  
おかずとして  
食べられます。



#### 作り方

- ① 耐熱容器に、片栗粉と、同量の水を混ぜ合わせる
- ② ①に卵を割り入れ、マヨネーズ、砂糖、塩こしょうを加えてツナも入れ、よく混ぜ合わせる
- ③ 電子レンジで2分ほど加熱する  
半熟状、しっかり加熱など、混ぜながらお好みで加熱時間を調整する
- ④ ご飯を丼ぶりに盛り付け、野菜をのせておく
- ⑤ 丼ぶりに③をのせてできあがり

### さっぱりサラダチキン丼

#### 材料 1人分

ごはん	お好みで
サラダチキン	1/2個
梅干し	1個
大葉	お好みで（あれば）
めんつゆ	小さじ1
野菜（もやしなど）	適宜



梅としその風味が  
さっぱりおいしい  
丼ぶりです。  
夏の朝におすすめ！



#### 作り方

- ① サラダチキンは、手でほぐすか、包丁で刻む
- ② 梅干しは種をとり、細かくして①と和え、めんつゆも加える
- ③ 野菜は食べやすい大きさにし、下ごしらえをする  
大葉がある場合は刻む
- ④ ご飯を盛り付けた丼ぶりに、②、③をのせて混ぜながら食べる