

かんたん レシピで 気軽に作ろう！

毎日食べる！！

楽しい！おいしい！
朝ごはん

レシピ

チーズフォンデュトースト



《材料：1人分》

食パン（4枚切り）
・・・1枚
スライスチーズ（溶けるタイプ）
・・・3枚
牛乳・・・大さじ2
粉末コンソメ
・・・小さじ1
ブラックペッパー・・・適量

【1人あたり エネルギー 411kcal 塩分 2.7g 1食分 253円】

- 食パンに対角線状に、×になるように切り込みを入れる。
パンの裏側まで貫通しないように気をつける。
中心の切り込みが交差しているところから、パンの耳に向かって5mmくらいの厚みになるように切り込みを入れる。
（パンの裏側から軽く押すと切り込みの断面が見やすくなり、ナイフを入れやすくなる。押しすぎると裏が貫通してしまうので注意。）
- 粉末コンソメと牛乳を耐熱容器に入れて、30秒電子レンジで加熱する。スライスチーズ3枚加えてさらに30秒電子レンジで加熱。チーズが溶けたら、トトロの状態になるまでスプーンで混ぜ、ブラックペッパーを好みの量入れる。
- 食パンの切り込みに、②を入れていく。スプーンで入れると入れやすい。
（パンの耳側から入れていくと、きれいに均等に入れやすくなる。）
（パンの切り込みはできればチーズソースにつかないように、浮かせた状態のままにしておく。）
- トースターで焼色がつくまで焼く。仕上げにパセリのみじん切りを全体にかけたら完成。

トロリチーズがおいしいチーズフォンデュトースト
ひと手間かけて、是非お楽しみ下さい。

きのこみそマヨトースト



《材料：1人分》

食パン（6枚切り）・・・1枚
みそ・・・小さじ1／2
マヨネーズ・・・大さじ1
しいたけ・・・1／4袋
ピザ用チーズ・・・20g
くるみ・・・少々

【1人あたり エネルギー 368kcal 塩分 2.1g 1食分 150円】

- 食パンに、みそとマヨネーズを混ぜたものを塗る。
- しいたけを細かく裂いたものを、上にのせる。
- ピザ用チーズをのせ、くるみを手で細かく砕いてのせる。
- オーブントースターで、パンに焼く色がつくまで焼く。

おいしいがつつまったきのこみそマヨトースト。
いろんな食感で楽しませてください。

レタスと卵のスープ



《材料：2人分》

レタス・・・100g
卵・・・1個

A

水・・・2カップ
中華スープの素・・・小さじ2
塩・・・少々
こしょう・・・少々

【1人あたり エネルギー 50kcal 塩分 0.1g 1食分 37円】

- レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①を加えて中火でさつと煮る。
- 卵を溶きほぐして、②に加え、一煮立ちしたらさつと混ぜる。
塩・こしょうで味を調える。

シャキシャキの食感がおいしいレタス。
忙しい朝にピッタリのスープ、お試し下さい

キャベツとウインナーの スープ



《材料：2人分》

キャベツ・・・200g
ウインナー・・・3本

B

水・・・1, 5カップ
固形コンソメ・・・1個
塩・・・少々
こしょう・・・少々

【1人あたり エネルギー 102kcal 塩分 1.8g 1食分 63円】

- キャベツは食べやすい大きさに切る。（目安：2センチ角切り）
- ウインナーは、斜めに4等分する。
- 鍋に1、2、Bを入れて火にかけ、沸騰したら中火にする。
- キャベツが柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。

キャベツの甘みがつまったスープ。
栄養満点のスープで朝から元気にいきましょう♪