



秋田明德館高等学校 簡単♪朝食レシピ集

令和2年5月 発行



パンのメニュー



チーズトースト

(主食+乳製品)

材料 (一人分)

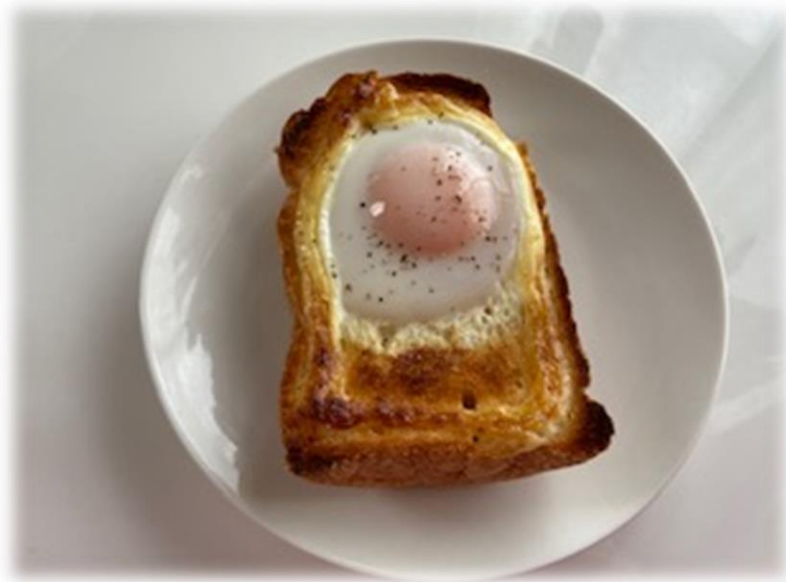
- ・食パン・・・1枚
- ・溶けるチーズ・・・1枚
- ・パルメザンチーズ (粉チーズ)・・・小さじ1
- ・黒こしょう・・・お好みで

作り方

- ①食パンの上に溶けるチーズをのせ、上からパルメザンチーズをかける。
- ②黒こしょうをかけ、オーブントースターで3分程、チーズが溶けるまで焼いてできあがり。

忙しい朝でも
手軽に

パンのメニュー



目玉焼きトースト

(主食+主菜)

材料 (一人分)

- ・食パン・・・1枚
- ・マヨネーズ・・・適量
- ・卵・・・1個
- ・黒こしょう・・・お好みで

作り方

- ①食パンの縁に沿って土手を作るように、マヨネーズをしぼる。
- ②土手の中央に卵を割り入れ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼いてできあがり。

卵は良質の
たんぱく質

パンのメニュー



おかか納豆トースト

(主食+主菜)

材料 (一人分)

- ・食パン・・・1枚
- ・納豆・・・1パック
- ・納豆に付属のたれとからし・・・各1個
- ・かつおぶし・・・小1パック
- ・溶けるチーズ・・・1枚
- ・あおのり・・・適量

作り方

- ①納豆にたれ、からし、かつおぶしを加えてよく混ぜ、食パンにのせる。
- ②溶けるチーズをのせて、オーブントースターで3分程焼く。
- ③お好みであおのりを散らしてできあがり。

意外な
組み合わせ！
でもおいしい！

ご飯のメニュー



のいしらすごはん

(主食+主菜)

材料 (一人分)

- ・ごはん・・・茶碗一杯分
- ・しらす・・・大さじ2
- ・焼きのり・・・1枚
- ・めんつゆ・・・小さじ2
- ・ごま油・・・少々
- ・小口ねぎ・・・お好みで

作り方

- ①めんつゆ、ごま油を合わせて、しらすによくからめる。
- ②ごはんを器に盛り付け、焼きのりをちぎってのせ、①をかける。
- ③お好みで小口ねぎをちらしてでき上がり。

しらすでカルシウム
のりでミネラル補給♪

ご飯のメニュー



まるごとトマトのトマト風

(主食+副菜)

材料（一人分）

- ・ごはん・・・茶碗一杯分
- ・トマト・・・1個
- ・水・・・大さじ1
- ・オリーブオイル・・・小さじ1
- ・粉末バジル・・・適量
- ・塩こしょう・・・適量

作り方

- ①トマトはヘタを取り、反対側に十字に切り込みを入れる。
- ②耐熱容器にごはんを入れ、水、オリーブオイル、粉末バジル、塩こしょうを入れ、軽く混ぜ合わせたら①をのせ、ラップをして600wの電子レンジで5分加熱する。
- ③スプーンでトマトをつぶしながら全体をよくかき混ぜてできあがり。

トマトは軽く潰すと食感が残り、フレッシュ感を楽しめます！

たまごのメニュー



お好み焼き風オムレツ

(主菜 + 副菜)

材料 (二人分)

- ・キャベツ・・・4枚
- ・卵・・・3個
- ・サラダ油・・・適量
- ・お好み焼きソース・・・適量
- ・マヨネーズ・・・適量
- ・あおのり・・・適量

作り方

- ①キャベツは千切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、キャベツをしんなりするまで炒める。
- ③②に卵を加え、半熟になったら火を止めて、フライ返しで丸い形にまとめる。
- ④お好み焼きソース、マヨネーズ、あおのりをかけてできあがり。

もやしや
ほうれん草
小松菜などで
アレンジOK!

たまごのメニュー



たまごとハムのココット

(主菜+副菜)

材料 (一人分)

- ・小松菜・・・1 / 2束
- ・ハム・・・1枚
- ・卵・・・1個
- ・オリーブ油・・・小さじ1
- ・ケチャップ・・・適量

作り方

- ①小松菜は、3cm程度に切る。ハムは1cm程度の短冊切りにする。
- ②耐熱容器に、小松菜、ハムを入れ、オリーブオイルをかける。卵を割り入れ、黄身につまようじで数か所穴をあける。
- ③②にラップをかけて、600wの電子レンジで1～2分加熱する。
- ④ケチャップをかけてできあがり。

加熱前に必ず
つまようじで
卵黄に穴を
あけよう！

味噌汁・スープのメニュー



さば缶味噌汁

(主菜+副菜)

材料 (二人分)

- ・さばの缶詰 (水煮)・・・1缶
- ・長ねぎ・・・10cm程
- ・水・・・300ml
- ・味噌・・・大さじ1

作り方

- ①長ねぎを小口切りにする。
- ②鍋に水とさばの缶詰の中身を汁ごと入れ、煮る。
- ③火を弱めて、味噌を溶き入れ、火を止める。
- ④器に盛り、長ねぎを散らしてできあがり。

さば缶の
うま味で
だしいらす♪

味噌汁・スープのメニュー



ウインナーとコーンのミルクスープ

(主菜+副菜)

材料 (二人分)

- ・とうもろこしの缶詰・・・1/2缶
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・ウインナー・・・2本
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・牛乳・・・400ml
- ・コンソメ・・・小さじ2
- ・こしょう・・・適量

作り方

- ①とうもろこしの缶詰をザルに開け、汁気を切る。
- ②玉ねぎはスライスし、ウインナーは1cmの輪切りにする。
- ③鍋にサラダ油をひき、とうもろこし、玉ねぎ、ウインナーを弱火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりとしてきたら、牛乳とコンソメ、こしょうを加え、温めてできあがり。

煮るとき、
牛乳がふきこぼれ
ないように注意！

デザートメニュー



ホットバナナヨーグルト

(乳製品 + 果物)

材料 (一人分)

- ・バナナ・・・1 / 2本
- ・ヨーグルト・・・100g
- ・はちみつ・・・小さじ1

作り方

- ①耐熱容器にヨーグルトを入れる。
- ②バナナを切って入れる。
- ③600wの電子レンジで1分加熱する。
- ④はちみつをかけてできあがり。

温めるから
朝のお腹にも
優しい♪

デザートメニュー



キウイのラッシー

(乳製品 + 果物)

材料 (一人分)

- ・キウイ・・・1個
- ・ヨーグルト・・・100g
- ・牛乳・・・100ml
- ・はちみつ・・・大さじ1～お好みで

作り方

- ①キウイは皮をむき、すりおろす。
- ②グラスにキウイ、ヨーグルト、牛乳、はちみつを入れて混ぜたらできあがり。

ビタミン
カルシウム
たっぷり♪