

思わず作ってみたいくなる
カンタン朝食メニュー



エネルギー(1人分) **231 kcal**
塩分(1人分) **0.1 g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- フルッタフルッタ アサイーエナジーオリジナル……………160g
- 雪印メグミルク ナチュレ恵……………400g
- トップバリュ フルーツグラノーラ……………80g
- トップバリュ バナナ (厚さ5mmの輪切り)……………1本
- キウイフルーツ(グリーン) (厚さ5mmの輪切り)……………2個
- オレンジ (薄皮をむき小房に分ける)……………1個
- ミント……………適量

作り方

- ① 器にヨーグルトを入れ、グラノーラ・バナナ・キウイフルーツ・オレンジを盛りつける。
- ② ①にアサイージュースを注ぎ、ミントを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.8	♥ 2群0.0	合計 2.9点
	♣ 3群1.0	♦ 4群1.1	

思わず作ってみたいくなる
カンタン朝食メニュー



エネルギー(1人分) **355kcal**
塩分(1人分) **0.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス
フルーツの代わりに目玉焼き・
ハム・ベーコンなどをのせても
お楽しみいただけます。

材料(4人分)

- 日本ハム
リコッタチーズのパンケーキ……………4パック(8枚)
- ディズニーしぼるだけホイップ……………大さじ8
- 梨(1.5cmの角切り)……………1/4個
- いちじく(1.5cmの角切り)……………2個
- ぶどう(たねなし巨峰)(皮をむく)……………12粒
- ブルーベリー……………30g
- ミント……………適量

作り方

- ① 耐熱皿にリコッタチーズのパンケーキ1人分
2枚をのせ、ラップをして、電子レンジ(600w)で
約2分加熱する。
- ② 重ねた①に、梨・いちじく・ぶどうをのせ、添付の
シロップ・パウダースーガーをかけ、
ブルーベリー・しぼるだけホイップ・ミントを
盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.4	♥2群0.0	合計 4.5点
	♣3群0.4	♦4群3.7	

思わず作ってみたいくなる

カンタン朝食メニュー



エネルギー(1人分) **192kcal** 塩分(1人分) **1.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス
バターを一片加えると、より
コクと風味がアップします。

材料(4人分)

- エリンギ(厚さ5mmの輪切り)……………100g
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………100g
- トッパバリュ ハーフベーコン(幅1cmに切る)……………4枚
- パプリカ 赤(長さ2等分の細切り)……………1/4個
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- コンソメスープの素……………小さじ1
- 牛乳……………3カップ(600ml)
- ドライパセリ……………適量
- 粉チーズ……………小さじ2

作り方

- ① 耐熱カップにエリンギ・ぶなしめじ・ベーコン・パプリカ・塩・こしょうをそれぞれ1人分ずつ入れ、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ② ①を取り出してコンソメスープの素・牛乳を入れ、再び電子レンジ(600w)で約5分加熱し、ドライパセリ・粉チーズを振る。
※容器が熱くなっているのでやけどにご注意ください。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群 1.4	♥ 2群 0.9	合計
	♣ 3群 0.2	♦ 4群 0.0	2.5点