

楽  
ま

しっかり食べて、よいスタートを

## モーニングレシピ



カロリー(1人分)

**306kcal**

塩分(1人分)

**1.3g**

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

混ぜてから時間を置かず  
手早く焼くのがフワフワに  
作るコツだよ!

### 材料(4人分)

- オリーブオイル……………大さじ1・1/2
- トッパリュ ハーフベーコン(幅5mmに切る)……………1/2袋(38g)
- キャベツ(太めの千切り)……………100g
- 卵……………2個
- 卵黄……………1個
- 明治 ブルガリアヨーグルト……………70g
- サラダ油……………大さじ2
- トッパリュ ホットケーキミックス……………1/2袋(100g)
- トッパリュ スーパースイートコーン(汁を切る)……………1/2缶(99g)
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- グリーンリーフ……………1枚

### 作り方

- ① フライパンでオリーブオイル大さじ1/2を熱し、ベーコン・キャベツを炒め、パットに広げて冷ます。
- ② ボウルに卵・卵黄を入れほぐし、ブルガリアヨーグルト・サラダ油を加えよく混ぜ、①とAを入れ混ぜる。
- ③ フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、②を流し込みふたをして弱火で約5分焼き、表面にブツブツ穴があいてきたら裏返して弱火で約2分焼く。
- ④ 器にグリーンリーフを敷き、③をお好みの大きさに切って盛りつける。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.8

♥ 2群0.3

♣ 3群0.2

♦ 4群2.4

合計  
3.7点

楽  
ま

しっかり食べて、よいスタートを

## モーニングレシピ



カロリー(1人分)

**385kcal**

塩分(1人分)

**0.9g**

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

※写真はイメージです。

### アレンジレシピ

キウイやグレープフルーツなど  
いちご以外の季節のフルーツを  
使うのもオススメだよ。

### 材料(4人分)

- トッパリュ やわらか仕込み 6枚(半分に切る)……………4枚
- いちご(洗ってへたをとり、切り口から1cmの深さで切り込みを入れる)…200g
- A
  - └●「パルスイート」……………大さじ2(12g)
  - └●レモン汁……………小さじ1/2
- B
  - └●卵……………2個
  - └●牛乳……………300ml
  - └●「パルスイート」……………大さじ1・1/2(9g)
- バター……………大さじ2
- ブルーベリー……………適量
- ホイップ……………適量
- ミント……………適量
- 「パルスイート」(お好みで)……………少々

### 作り方

- ① 耐熱ボウルにいちごとAを入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で約4分加熱し、サッと混ぜ合わせて粗熱をとる。
- ② 別のボウルにBを入れてよく混ぜ食パンを浸す。
- ③ フライパンを熱しバターを溶かし、弱火で②の食パンを両面焼く。
- ④ 器に③を盛り、①・ブルーベリー・ホイップを添えミントを飾り、お好みで「パルスイート」を振る。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.6

♥2群0.5

合計  
4.9点

♣3群0.3

♦4群3.5

楽  
ま

しっかり食べて、よいスタートを

## モーニングレシピ



カロリー(1人分)

**303kcal**

塩分(1人分)

**1.3g**

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

### まめ知識

全粒粉は通常的小麦粉よりも  
食物繊維や鉄分が多く  
含まれているよ。

### 材料(4人分)

- 日本ハム 全粒粉入りのパンケーキ…………… 4枚(2袋)
- トップバリュ 厚切りベーコン(4等分に切る)…1袋(75g)
- トマト(厚さ8mmの輪切り)…………… 1個
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々
- グリーンリーフ…………… 4枚

### 作り方

- ① パンケーキをお皿にのせラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ② フライパンで厚切りベーコンを中火で約1分焼いて裏返し、トマトを入れ約30秒焼いて、塩・こしょうを振る。
- ③ 器にグリーンリーフを敷き、①・②を盛り、パンケーキに付属のシロップをかける。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.6

♣3群0.2

♦4群3.1

合計

**3.9点**