

サツと作って パツと食べる

朝食のススメ

調理時間
約15分

カロリー(1人分)

392kcal

糖分(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

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

食パンを漬け液に浸すとき、
シナモンを加えてもおいしいよ。

材料(2人分)

- 卵.....1個
- 牛乳.....150ml
- A ●砂糖.....大さじ1
- 明治 ブルガリアヨーグルトLB81プレーン.....100g
- TOKYUO やわらか仕込み 6枚切り(1枚を4等分に切る)・2枚
- バター.....大さじ1
- いちじく(皮をむきくし切り).....1/2個
- キウイフルーツ(グリーン)(皮をむき厚さ5mmのいちよう切り).....1個
- ブルーベリー.....30g
- 粉糖.....大さじ1

作り方

- ① バット(またはボウル)にAを合わせ、食パンを約10分浸す。
- ② フライパンにバターを弱火で熱し、①を中火で焼き目が軽くつく程度に両面焼く。
- ③ ②・いちじく・キウイ・ブルーベリーを器に盛り、粉糖をかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.5

♥2群0.0

合計

♣3群0.5

♦4群2.9

4.9点

weekly FoodNote チーズがとろ〜り 豆乳入りオムレツ

サツと作って パツと食べる

朝食のススメ



調理時間
約10分

カロリー(1人分)

309 kcal

塩分(1人分)

1.7g

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

※栄養価にケチャップ・ハッシュドポテト・付け合せの野菜は含まれません。

※写真は2人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
忙しい朝は、まとめて作って
切り分けるのがクイック調理
のポイント!

材料(2人分)

- A
- 卵……………4個
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
 - 豆乳……………大さじ2
- マーガリン……………大さじ2
 - トヨタカ**厚切りベーコン(幅1.5cmに切る)……………25g
 - トヨタカ**とろけるミックスチーズ……………20g

作り方

- ① Aをボウルで混ぜておく。
- ② フライパンにマーガリンを熱し、①を流し入れたら箸で大きくかき混ぜる。焦げないように弱火〜中火で熱しながら、半熟になったらチーズとベーコンをのせてくるみ、形を整える。
- ③ 器に②と、お好みでケチャップ・付け合せの野菜などを盛る。

四群
点数
(1人分)

♠1群2.2

♥2群0.5

合計

♣3群0.0

♦4群1.1

3.8点

サツと作って パツと食べる
朝食のススメ



カロリー(1人分)

433kcal

塩分(1人分)

2.6g

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

「簡単な食事、軽食」という意味の
カスクート(casse-croûte)、
フランス語の語源は、「パンの皮
(croûte)を砕く(casser)」
という意味なんだって。

材料(2人分)

- バケツ……………1/2本
- マーガリン……………小さじ2
- マスタード……………小さじ1
- グリーンレタス(手でちぎる)……………1枚
- スライスチーズ(半分に切る)……………2枚
- ミディトマト(半分に切り厚さ8mmに切る)……………1個
- ローストビーフ切りおとし……………4枚
- マヨネーズ……………お好みで

作り方

- ① バケツは温まる程度にトーストして、横半分に分け目を入れ、マーガリン・マスタードを塗る。
※焦げないように様子を見て調整してください。
- ② ①にグリーンレタス・スライスチーズ・トマト・ローストビーフをはさむ。お好みでマヨネーズをかける。
※食べるときは切り分けてお召し上がりください。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.7

♥2群0.4

♣3群0.2

♦4群4.1

合計

5.4点