

筋肉もりもり 元気の源！朝ごはん



時間のない朝でも簡単に作れる！
冷凍野菜を使用し、時短で朝ごはんを作りませんか？
朝食を食べて健康な体を作りましょう！

1人分の栄養価
(バナナ含む)

たんぱく質
たっぷり



エネルギー	たんぱく質	食塩
671kcal	30.6 g	2.6 g

納豆ほうれん草トースト



【材料】（1人分）
食パン6枚切り 1枚
納豆 1パック
冷凍ほうれん草 20g
スライスチーズ 1枚
しょうゆ 小さじ½

【作り方】

- ①納豆にしょうゆを入れてかき混ぜる。
- ②材料を食パンにのせる。
- ③トースターで200～240℃で3分加熱したら完成！

エネルギー308kcal 塩分1.8g

広島県の特産物

ほうれん草

トマトスープ



【材料】（1人分）

ベーコン 10g
冷凍枝豆 25g
クルトン 5g
トマトジュース 100g
水 50g
コンソメ 1g

【作り方】

- ①ベーコンを食べやすい大きさにハサミでカットする。
- ②マグカップにクルトン以外の材料を入れて混ぜる。
- ③ラップをかけずに600W電子レンジで2分加熱する。
- ④クルトンをのせて完成！

エネルギー123kcal 塩分0.7g

はちみつきなこヨーグルト



【材料】（1人分）
無糖ヨーグルト 100g
きな粉 大さじ1
はちみつ 大さじ1

【作り方】

- ①ヨーグルトにきな粉とはちみつを入れたら完成！

きな粉は栄養価が高く食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています！

エネルギー154kcal 塩分0.1g

バナナを入れると
エネルギー86kcalアップ！！



バナナの100g当たりのエネルギーは、86kcalであり、高カロリー・高糖質な果物です！糖質はエネルギー源となる重要な栄養素です。手軽に食べられ栄養豊富なバナナは朝にピッタリ！

冷凍ほうれん草の作り方



- ①ほうれん草を洗い、茹でる
- ②3～4cmに切る
- ③小分けにしてラップに包む
- ④冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存

冷凍したほうれん草は1か月保存可能！

