



朝はこれでばっちり!

# 冷凍野菜の時短朝ごはんレシピ



## 🍣 わかめごぼうおにぎり 🍣

【1人分】

炊いたご飯	150g
乾燥わかめ	5g
冷凍ごぼう	10g
ちくわ	1/2本
かつお節	小1/2パック
白ごま	小さじ1/2

### < 作り方 >

- ①乾燥わかめは水で戻します。電子レンジ500Wで20秒ほど加熱して解凍したごぼうとちくわを刻みます。
- ②炊いたご飯と①、かつお節、ごまを混ぜます。
- ③②をお好みの大きさに握って出来上がりです。

### < 1人分の栄養価 >

エネルギー	373kcal	たんぱく質	19.6g
脂質	2.8g	食塩相当量	1.2g

## 🍣 ピリ辛チーズ茶漬け 🍣

【1人分】

炊いたご飯	150g
冷凍オクラ	20g
お茶漬けの素	1/2袋
とけるチーズ	10g
ラー油	お好みの量

### < 作り方 >

- ①炊いたご飯を耐熱茶碗に盛り、お茶漬けの素と冷凍オクラ、チーズをのせます。
- ②①に熱湯をかけ、ラップをかけて電子レンジ600Wで30秒程度加熱し、チーズを溶かします。
- ③ラー油をかけて出来上がりです。

### < 1人分の栄養価 >

エネルギー	304kcal	たんぱく質	8.5g
脂質	4.4g	食塩相当量	1.3g

## 🍣 簡単さつまいもご飯 🍣

【1人分】

焼き芋(市販)	30g
炊いたご飯	150g
ミックスベジタブル	30g
ごま塩	小さじ1/3

### < 作り方 >

- ①焼き芋の皮をむいて、一口大に切ります。
- ②炊いたご飯に①とミックスベジタブルを混ぜ込んで、盛り付けます。
- ③②を茶碗に盛り付けて、ごま塩をふって出来上がりです。

### < 1人分の栄養価 >

エネルギー	305kcal	たんぱく質	5.3g
脂質	1.3g	食塩相当量	0.5g

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。  
まずは朝ごはんを食べることから始めてみましょう!