

おすすめ朝ごはん



【料理名】 ブルーベリーとチーズベーコンのオープンサンド

食品名	1人分	切り方	作り方
食パン	1枚	6枚切	① 食パンにベーコン, とろけるチーズをのせ, オーブントースターで焼く。 ② ①にブルーベリージャムと黒こしょうをかける。
ベーコン	1枚	食パンの長さ に合わせる	
とろけるチーズ	1枚		
黒こしょう	適量		
ブルーベリージャム	適量		



おすすめ朝ごはん

2 朝ごはんを
食べよう



【料理名】 オレンジマーマレードのクロックムッシュ風

食品名	1人分	切り方	作り方
イギリスパン	2枚	6枚切	① イギリスパンにジャムをぬり、ハムをのせてはさみ、半分に切る。 ② ①にピザ用チーズをのせ、オーブントースターでピザ用チーズが溶けるまで焼く。
ハム	2枚	薄切り	
ピザ用チーズ	適量		
オレンジマーマレード	適量		



おすすめ朝ごはん



【料理名】 カラフルロールサンド

食品名	2人分	切り方	作り方
食パン	3枚	8枚切	① 食パン3枚は耳を切り落とす。 ② A「リンゴジャムとチョコバナナのロールサンド」は、食パン1枚にリンゴジャムをぬる。切ったバナナとチョコチップをのせ、端から巻いて、斜め半分に切る。 ③ B「ブルーベリージャムとハムのロールサンド」食パンにブルーベリージャムをぬり、ハムをのせて端から巻き、斜め半分に切る。 ④ C「ママレードとソーセージのロールサンド」食パンにママレードをぬり、ソーセージをのせて端から巻き、斜め半分に切る。
バナナ	1/8本	縦4等分	
A チョコチップ	小さじ1		
リンゴジャム	大さじ1/2		
B ハム	1枚	薄切り	
ブルーベリージャム	大さじ1/2		
C ソーセージ	1本	食パンの長さ に合わせる	
オレンジ ママレード	大さじ1/2		



おすすめ朝ごはん



【料理名】 ヨーグルトボウル バナナといちご

食品名	2人分	切り方	作り方
プレーンヨーグルト	300g		① バナナは皮をむき、輪切りにする。 ② 器にプレーンヨーグルトを盛り付け、いちごジャム、①、グラノーラシリアル順にのせてミントをかざる。
バナナ	1本	輪切り	
グラノーラシリアル (プレーン)	大さじ2		
ミント	適量		
いちごジャム	適量		



おすすめ朝ごはん



【料理名】 ブルーベリージャムドレッシング

食品名	2人分	切り方	作り方
お好みの野菜	適量	食べやすい 大きさ	<p>① お好みの野菜を器に盛り付ける。 ② Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①にかける。</p> <p>※ シェイカーのような容器を使うとドレッシングが簡単にできます。 ※ お肉との相性もよいので、焼いたお肉を加えたサラダのドレッシングにもおすすめです。</p>
酢	大さじ1		
オリーブ油	大さじ1		
A 塩	1g		
ブルーベリージャム	大さじ1		



おすすめ朝ごはん



【料理名】		ジャムラテ	
食品名	1人分	切り方	作り方
牛乳	200ml		① 牛乳に、お好みのジャムを加えて、よく混ぜ合わせる。
お好みのジャム	大さじ2		
イチゴジャム			
ブルーベリージャム			
オレンジマーマレード			

