

アイデアいっぱい！簡単朝ごはん

簡単ごはんレシピ 大垣市 ちーももさん



材料 焼きおにぎり:1個
とろろ昆布:ひとつまみ
キムチ:お好みで お湯

手順 お椀に、焼きおにぎり・とろろ昆布・キムチを入れてお湯を注ぐ。

大きな焼おにぎり
(国産あきたこまち使用)
凍 450g(6個)



本体価格:298円
税込価格:321円
次回予定:4月2週

納豆オムレツ

納豆、卵、ネギを混ぜて焼く。マヨ&ケチャップをかけるとおいしいですよ。納豆のネバネバが苦手な方や朝からネバネバで汚したくない場合にGoodです。(郡上市 ゆきこさん)



国産小粒カップ納豆
(北海道産大豆100%)
凍 105g(35g×3)
十たれ+からし

本体価格:120円
税込価格:129円
次回予定:毎週



個包装のお餅は切らさないようにして、パンもごはんもないときは、きな粉餅やお雑煮にします。腹持ちも良く、レンジでチンしてすぐにできます。フライパンに並べて上にねぎを乗せて蒸し焼きにして、最後に醤油をたらします。バターを加えると洋風になります。(中津川市 みなとんさん)

ごはん派

なんちゃって茶碗蒸し

松茸の味のお吸い物を袋の分量どおりのお湯で溶く→そこへ卵1個をよくまぜてあわせる。マグカップに入れてラップをして500Wのレンジで2~3分温めると出来上がります。(機械によって時間の前後はあります)
(各務原市 ぼっぼちゃんさん)

お味噌汁の素は冷凍しています。(小松菜・あげ・きのご類・鮭のあら)これにワカメ、系寒天、麩などを入れて具沢山の味噌汁にしています。
(瑞穂市 らびさん)



朝食は脳へのエネルギー！

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた脳の脳は、エネルギー欠乏状態。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

※出典/農林水産省「朝ごはんを食べないと？」(https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/about.html)より

組合員に聞きました！

Q1 朝ごはんの準備にかかる時間は？



わが家の朝食の悩み

マンネリしてしまう。よく食べてくれるものを出すようにしたら、毎日同じになってしまいました。(関市 nobさん)

家族4人の食べる時間がバラバラなので、同じことを4回くり返すのが大変。(岐阜市 まいどさん)

こんな工夫で乗り切っています！

毎朝味噌汁を作るけど、たまに手抜きでインスタント。子どもが自分で作ることができると、「たまに食べるインスタントは美味しい」と好評です。(関市 M&Yママさん)

子どもが小さかった頃、ご飯を一口大の海苔巻きにしたら食べました。(御嵩町 yさん)

Q2 朝の時間をひとことで表すと？



自分の食事は後回し。送り出した後につまみ食いだけの時もあります。(本巣市 ハイビスカスさん)

野菜を食べてくれません。朝は食べたい物だけでも食べたならOKです。(可児市 たけちゃんさん)

食欲が無い時は、卵かけご飯など、さらさらと入るものを食べてもらっています。(瑞穂市 まかりさん)

前の晩にメニューを決めたり、作る前に起きてきた人だけが食べたい物を言えるシステムにしました。(関市 関ママさん)

クローズアップ
わたしの逸品

「あれもやって、これもやって、その次は……」と、何かと忙しい朝の時間。朝ごはんをしっかりと食べることができていますか？朝ごはんは、ただお腹を満たすだけではなく、気持ちの良い一日をスタートさせるエネルギーになります。

元気な一日にするための朝ごはん

簡単パンレシピ 大垣市 がんちゃんさん



材料 食パン:1枚 バナナ:1本
バター:適量
シナモンシュガー:お好みで

手順 食パンにバターを塗り、スライスしたバナナをのせてトースターで焼き、シナモンシュガーをかける。



オリエンタル
シナモンシュガー 300g

本体価格:498円
税込価格:537円
次回予定:5月1週

パン派

マグカップケーキ

材料は小麦粉大さじ2、砂糖大さじ1、卵1個、プレーンヨーグルト大さじ1、サラダ油大さじ1、ベーキングパウダー小さじ1/2、塩少々。マグカップの中ですべて混ぜてレンジ500Wで2分(ふきこぼれやすいのでマグカップの下に小皿が必要です)。けっこう腹持ちもよく美味しいです。(大垣市 しましまっぼさん)



食パンにマヨネーズを塗り、しらすをのせて焼くとカルシウムも豊富でオススメです。彩りに、青のりをパラリとふっても良いです。(可児市 さゆなおママさん)

CO-OPのハッシュドポテトを買っておき、焼いてケチャップで顔を描いて出すと子ども達が喜びます。パンにもご飯にも合うのでうちの定番です。(高山市 ゆうママさん)



北海道
ハッシュドポテト
凍 400g(8枚)

本体価格:338円
税込価格:365円
次回予定:4月2週

トースト+バター+佃煮のり(うすーく)。これ、意外と美味しいです^^
(羽島市 さくらさん)



ちょっとひと手間！ 休日の朝食

ホットプレートで黑豆を入れたホットケーキを焼いて、手作りのきなこクリーム(きなこ砂糖を少量の牛乳or水で溶いたもの)をつけて食べます。(可児市 あいあいきっずさん)

土日だけはコーヒーをドリップコーヒーにして、ゆったりした朝にコーヒーの香りを楽しみます。(坂祝町 ゆりまさん)

長いもがおいしいと聞いたので1ヶ月に1回、主人が長芋を朝からすり、ホカホカのご飯にたっぷりかけて食べます。ご飯がすすみます。(可児市 さつきちゃん)