

研修委員会朝食レシピ集 目次

○主食 P1~P11

- ・ 塩鮭とカブ菜のご飯
- ・ かんたんビビンバ
- ・ フリフリおにぎり
- ・ 焼きおにぎり五平風
- ・ 焼きおにぎり
- ・ 目玉焼きどんぶり
- ・ ちくわのかばやき丼
- ・ 卵かけごはん
- ・ きなこだんご
- ・ 黒米入りごはん
- ・ 何でも簡単そうすい
- ・ のっけそうめん
- ・ 冷やそうめん（冬はにゅうめん）
- ・ トースターサンドイッチ
- ・ 簡単トースト
- ・ 簡単ホットサンドウィッチ
- ・ 自分でサンドウィッチ
- ・ さけマヨトースト
- ・ チーズエッグトースト
- ・ 野菜たっぷりピザトースト
- ・ MIXサンドイッチ
- ・ 簡単ホットドッグ
- ・ らくらく朝食パン
- ・ ホットプレートで朝ごはん！パンケーキ
- ・ ハンバーガー&サラダ
- ・ フレンチトースト
- ・ あっさりモーニングサンド
- ・ 具たっぷりピザ
- ・ ピザ
- ・ 納豆ピザ
- ・ ホットサンド
- ・ 和風朝ごはん

○主菜 P12~P19

- ・ ミックスオムレツ
- ・ チーズオムレツ
- ・ パン耳オムレツ
- ・ スパニッシュオムレツ
- ・ ばしばし卵
- ・ 卵とトマトの炒め物
- ・ トマトエッグ
- ・ ココット
- ・ 青のり入り卵焼き
- ・ 夏野菜入り卵焼き
- ・ 野菜たっぷり目玉焼き
- ・ 朝からバッチリビタミンたっぷり
- ・ にぼしの甘煮
- ・ 焼き納豆
- ・ 大豆の磯がらめ
- ・ とろとろ湯豆腐
- ・ ウインナーのチーズ焼き
- ・ 鶏肉とじゃがいものゴマがらめ
- ・ れんこん蒸し
- ・ きのこ和風グラタン



○副菜 P20~P26

- ・じゃがいも炒め
- ・じゃがいももち
- ・ジャーマンポテト
- ・ジャガ&ハムチーズ焼き
- ・ポテトのチーズ焼き
- ・かぼちゃのチーズ焼き
- ・ブロッコリーのマヨネーズ焼き
- ・水菜の卵とじ
- ・ゴーヤの卵とじ
- ・ほうれんそうの三色いため
- ・栄養きんぴら
- ・ささっときゅうり漬け
- ・なすのレンジ蒸し
- ・野菜サラダ
- ・サラダ
- ・寒天サラダ
- ・ちこりポート
- ・おかひじきとわかめの酢の物
- ・大根のべっこう煮
- ・あげもやし詰め

○汁物 P27~P29

- ・スープ
- ・トマトとタマゴのスープ
- ・ミネストローネ
- ・野菜たっぷりミネストローネ風スープ
- ・デトックス汁
- ・野菜かき卵汁
- ・たまごスープ
- ・ポトフ風スープ

○その他 P30~P32

- ・いろいろ使える肉みそ
- ・リサイクル！お茶ガラふりかけ
- ・つくだ煮
- ・野菜たっぷり鶏そぼろ
- ・ツナのさっと甘煮
- ・ないしょのバナナミルク
- ・牛乳もち

