

しモン香る彩り元気朝ごはん

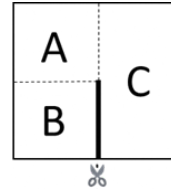
朝食レシピコンテスト2025 最優秀賞



●ささみと梅でさっぱりおにぎらず

【材料・分量】2人分

ごはん	150g
焼きのり（全形）	1枚
大葉	2枚
しらす	大さじ2（約12g）
梅干し	1個（種あり約20g）
白ごま	少々（約2g）
しモン汁	小さじ1
ささみ	1本（約50g）
めんつゆ	1g
かにかま	2本（約20g）



【作り方】

- ①ささみを耐熱皿に入れ、めんつゆをかけて、電子レンジ（600w）で2分加熱する。
- ②梅の種を取り、つぶす。
- ③ささみをほぐし、②と混ぜる。
- ④ボールにごはん、しらす、白ごま、しモン汁を入れて混ぜる。
- ⑤焼きのりを上の図のように切る。
- ⑥Aにささみ、Bに大葉とかにかま、Cに④をのせる。
- ⑦B→A→Cの順に折りたたむ。
- ⑧半分に切る。（1人分は1/2の量）

●ヨーグルト

【材料・分量】1人分

ヨーグルト	10g
冷凍マンゴー	40g
はるか	20g
ミント	2枚

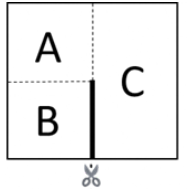
【作り方】

- ①はるかの皮をむく。
- ②お皿にヨーグルト、マンゴー、はるか、ミントを盛り付ける。

●ツナマヨおにぎらず

【材料・分量】2人分

ごはん	150g
焼きのり（全形）	1枚
大葉	2枚
ツナ	30g
マヨネーズ	大さじ1
パプリカ（赤）	6g
パプリカ（青）	6g
パプリカ（黄）	6g
トマト	20g
塩こしょう	少々
しモン汁	少々（2、3滴）
卵	1個



【作り方】

- ①塩こしょうで味付けをした卵を、フライパンで炒める。
- ②パプリカを千切りにし、耐熱皿に入れ、しモン汁を加えて電子レンジ（600w）で10秒加熱する。
- ③トマトを輪切りに切る。
- ④ボウルにツナ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑤焼きのりを上の図のように切る。
- ⑥Aに卵、Bに④とパプリカ、トマト、Cにごはん和大葉をのせる。
- ⑦B→A→Cの順に折りたたむ。
- ⑧半分に切る。（1人分は1/2の量）

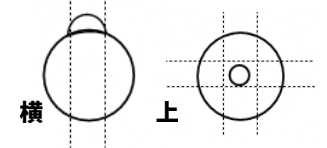
●フルーツ

【材料・分量】1人分

はるか1個（約200g）

【作り方】

はるかを図のように切る



●野菜たっぷりスープ

【材料・分量】1人分

パプリカ（赤）	10g
パプリカ（青）	10g
パプリカ（黄）	10g
たまねぎ	38g
しめじ	10g
トマト	38g
小ねぎ	少々
しモン	5g
鶏がらスープの素	小さじ1
水	120mL

【作り方】

- ①パプリカを千切り、玉ねぎを薄切り、トマトを角切り、ねぎを小口切り、しモンを輪切りに切る。
- ②鍋に水、パプリカ、玉ねぎ、トマト、鶏がらスープの素を入れて加熱する。
- ③お皿に盛り付け、ねぎとしモンをのせる。