

# レ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



## ●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
レモン	5g
鶏がらスープの素	小さじ1
水	120mL

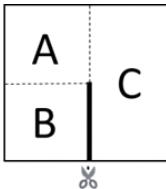
### 【作り方】

- 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、レ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、ねぎとレモンをのせる。

## ●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）
レモン汁	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ボウルにごはん、しらす、白ごま、レ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

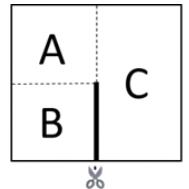
### 【作り方】

- 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
レモン汁	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、レ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にごはんと大葉をのせる。
- 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

