

★その他のご意見

■「パン派とごはん派に分かれてる」場合のアドバイス

No	内容	ペンネーム	年代
1	うちも旦那が身体改善の為にパンからご飯に変わった為、子供がパン旦那がご飯になりました。 子供には買ってきたバターロールやスナックパン出さずだけのパンを! 旦那にはご飯にお弁当もしくは前夜の残りおかずレトルト味噌汁で手抜いています! 時間がないときには、卵かけご飯もしくは、味のりでご飯なんても。		30歳未満
2	味噌汁は前日の夕食に多めに作り、レンジ対応のコップに入れて冷蔵庫に入れておく。朝にそのままレンジで温めるだけ にしています。	いーちゃん	30代
3	ご飯でもパンでもおかずは卵、ハム・ウィンナー、野菜、果物など同じにしておけば楽だと思う。パンもバターロールなどを利用すれば 準備は楽、ご飯も夜に多めに茹でて食べるときにチンすれば、朝に時間がかかるとはならない。	もみじ	30代
4	日によってご飯とパンの日に分けたいと思う。 働いている母に朝から両方大変。ご飯だけならいいが、味噌汁、おかずとか当たり前のようになってたらずっとしなないといけなくなるから、我が家は母の都合も考えてかぞくみんな同じ朝食をとるようにしてる。	やっち	30代
5	私と娘はパン派、主人はごはん派! 確かに面倒です。平日の朝は主人は朝ごはんを食べないので、休みの日の朝食だけ用意するのですが、たまごかけごはんが一番好きです。娘はパン派ですが、休みの日だけはパパのたまごかけごはんをわけてもらったりしてます。ごはん作るのが面倒な時やごはんがない時はパンで我慢してもらってます! 今日はパン、明日はごはんと曜日ごとに決めるとかどうでしょう?	☆あゆ☆	30代
6	ご飯は冷凍をレンジで温めるだけ にしたら楽になりました。		40代
7	ごはんは、レンジでチン! 味噌汁は、前の晩に多めに作っておく。夕食のついで、味噌汁じゃなくてもスープは、多めに作っておく。	すみれんママ	40代
8	うちは、お弁当を毎日作るので、ご飯派には、お弁当の卵焼きと魚を焼きます! あとは、味噌汁があればオッケーかな…!!	はーくんママ	40代
9	曜日でご飯とパンに分ける。 おかずは、目玉焼きなど、ご飯でもパンでも合うものにする。レトルトのお味噌汁を使う。	りっくん	40代
10	曜日でどちらかに統一、 味噌汁の具材などは前日に刻んでおく	ゆめこ	50代
11	我が家は五人家族で、一人は朝食抜きで仕事へ(食べるより寝ていたい)もう一人はがつり朝食ですが、自家冷凍ご飯と即席味噌汁か前夜の残り味噌汁にお弁当の残りプラスレトルト食品やカップ麺とか食べていきます。後の3人はパンとヨーグルトに好きな飲み物です。 半調理品やレトルト、冷凍品など美味しく手軽に食べれるものがいっぱいあるから、全部お手製でなくてもいいのでは?	たけやん	50代
12	ご飯とパン両者共に朝は味噌汁ときどき卵料理です。	ムーミンママ	50代
13	ごはんを食べる場合は、味噌汁はインスタントで、お漬物や梅干しきつと簡単にできる卵料理で済ませる。常にインスタントの汁物やお茶漬け、お漬物を常備しておく。パンもハム、ソーセージ、レタス、卵を常備してヨーグルトを備えておけば、 各自自分で好きなものを食べる。		50代
14	おにぎりを冷凍しておく。 インスタントみそ汁を用意。前夜の夕食で、汁物を多めに作っておく。残ったおかずを小分けして冷凍。以上の準備をしておくと、 各自好きな組み合わせで各々用意して食べてくれる。	ねこまんま	50代
15	我が家では、毎朝、野菜ジュース(手作り)と 主人と義母は焼きもちを食べます。 私はジュースだけ 2杯(コップ)で飲むのでお腹いっぱいになります。 野菜ジュースに重きをおいているので、後は簡単にお餅を焼く程度です。 年代も60代、70代、90代の家族なので、それで十分と思ってます。	ミーちゃん	60代
16	うちは ごはん派はおにぎりにしています。 サンドイッチ、ホットドッグなどパンに野菜やハム、ウィンナー、卵を使用の時はごはん派もパンになります。	やまちゃん	60代

■その他いろいろ

No	内容	ペンネーム	年代
1	おもちをレンジでチンして、残り物の汁物に入れる	Shima	40代
2	ワンタンを作り、冷凍しておいて朝スープにする。		70代
3	ウィンナーは切ったりするのが面倒なので、 ポークピッツを使う。 タマゴは、目玉焼きや卵焼き、ゆで卵など、同じ食材でも違う使い方をすれば味付けも違うので変化をつけられる。 スープもインスタントでお湯を足すだけの物に牛乳を少し入れるだけで美味しくなる。	けいマイミ	40代
4	ポトフや、野菜スープ、トマトスープを朝の為に大量に作りおきする(スープならジップロックや製氷皿に使う分ずつ冷凍も可) 夕飯時に多目に温野菜を作り、冷凍しておく朝温めて出す	ねこのか	40代
5	もずくスープを使って、お湯を少し多くして、卵を入れておじやのようにしています。	KORO.	50代
6	ごはんにフリーズドライの卵スープを乗せ、青ネギをたっぷり。熱湯をかけて雑炊風に。	y、y	40代
7	玉子スープにごはんを入れて簡単雑炊		50代
8	「蒸し豚&野菜」土鍋に、人参、大根、白菜、豚肉、もやしをいれて、焦げない程度の水をいれ だしを素をいれて、弱火で蒸し焼きにするだけ。ポン酢やゴマだれで。 「具沢山スープ」鍋に野菜たくさんいれて2回分位煮る そこから取り分けて 一つにはコンソメ味でウィンナーをプラス 残りはだしの素をいれて、豆腐を足す などアレンジをする。	はるさくママ	30代
9	・具だくさんのお味噌汁(忙しいときは 前日につくりおき) 大根 小羊かサツマイモ 人参 白ネギ ごぼうなど ・野菜ジュース パセリ + りんご OR パナナ 柑橘果汁(レモン すだち) 水をいれ ミキサーへ ヨーグルトやはちみつは お好みで	ずぼらん	40代
10	私は野菜がないと気分が落ち着かないので必ず作っています。 小松菜は切ってそのまま炒めることができるので重宝しています。(ほうれん草は茹でる手間すら面倒な時があります) ただ炒めるだけだとマンネリなので、小松菜とキノコ類、じゃこ、素干しえび(生協の!）、油揚げなどと組み合わせで炒めます。さらに味付けを醤油(+みりん、だし)、だし醤油、塩麹、しょうゆ麹、オイスターソースなどと組み合わせると 小松菜一つでかなりバリエーション増えます。	どどんぼ	40代
11	・ホームベーカリーで焼く 食パンに人参やカボチャを練り込む。 ・レンジ加熱したカボチャをつぶして牛乳・塩コショウでスープに。 ・ハムエッグの下にキャベツ・人参の千切りを敷き、シメジ・ブロッコリーなどを添えて、蒸し焼き。ワンディッシュメニュー。お味噌汁に大量の野菜を入れる。		50代

12	茹でたホウレンソウとたまごをいためて洋風なら塩こしょうのみ和風の時はしょう油とかつおぶしをプラスする 茹でたブロccoliとウィンナーをいためる えりんぎとウィンナーのバターしょう油いためなど生野菜にこだわらないと前夜に下準備しておくで意外と楽ちんですよ	ピーママ	50代
13	野菜たっぷりの味噌汁、餃子入りの野菜たっぷりのスープ、 前の日や時間ある時に、事前に、お好み焼き作り、その中に、色んな野菜たっぷりのお好み焼き作ります。 お好み焼きは、小麦粉で、ねり、 嫌いな野菜でも、ソース、マヨネーズで、ごまかせれるので、 イコトで食べやすい。朝からうちの子供達は、お好み焼きです。沢山作り、朝ご飯にも電子レンジ温めて食べれる様に、します。	そうはや	30代
14	青汁か野菜ジュースを飲むか、青汁を液体のヨーグルトに混ぜて飲む		30代
15	野菜ジュースとか 青汁で簡単にとっています、ちなみに今は 豆乳パニオ味に青汁混ぜて飲んで います。	だんごさんのママ	40代
16	うちも、子供達いますが、和食と洋食分かれま。邪魔くさいと思ってしまうのですが、 やはり！朝はテンション上げて子供達には、1日頑張っ て貰いたい、 1日の朝ご飯は、大事 しているの、和食の味噌汁は、前の夜の食事、余分に味噌汁作ります。 味噌汁の具は、前の晩ごはんの残りと思われ るので、 具を何でもい いで、 足 します。うちは、足さなくても、味噌汁好きなので楽です。子供達は、サラダも和食、洋食も食べれる様に、同じ物の作ります。 朝魚焼くので、フライパンで、アルミホイルで仕切り、ウィンナーは、タコさんウィンナーは、前の晩ごはんの時に用意します。後は、焼だけします。片一方は、フライパンで仕切り魚焼きます。前日に、オカズ和食、洋食の事考えて、余分に作りアレンジしてます。晩ごはんの残り物と思わさない様に、考えています。朝忙しいなら、前の日や日持ちするオカズ多目作り、レンジで、あためる様に、考えてしまいます。	そうはや	30代
17	ごはんは、前日の夜に朝用と一緒に炊いておく。 パンは、焼いてサンドイッチの大きさに先に切って、一回分をラップに包んで冷凍。前日に外に出すか、忘れたときは、ラップのままレンジで解凍し、トースターで少し焼く。 サンドする具は、レタスなど前日の夕食時にサラダを作った時、別の容器に入れておいた物をサンドする。ハムなら焼くこともなく挟むだけ。	けいマミイ	40代
18	ゆで野菜+ピクルス+ハム(ちくわでも良い)もしくは温泉卵 これなら一皿でよいとおもいます。ゆで野菜は量が食べられて良いのですが… これも面倒でしょうか？ 切るだけのトマト きるだけのキュウリ の利用もよいと思います。 味にコクを出したければ、キノコのピクルスもしくはオリーブオイルづけがおすすめです 定番ですが、野菜たっぷりの味噌汁(前夜に野菜を下煮しておく)	ちいおばちゃん	60代
19	冷凍食品の野菜の活用がいい と思う。色々な種類があるから、その卵とじだけでも色々できる。 ソテーする場合も、油ですか、バターですかでも風味がかわってくる。醤油で味付けするか、塩・ハーブ・マヨ・ケチャップでするかも 変わってくる。小分けのベーコン、ハム、ソーセージ、など加えてもいいし カットするのが面倒なのは、キッチンハサミで、ちよきちよき すればいい、まな板も汚れないし。小型のカットナイフも便利です。 あと、スライサーも活用したい。皮むきスライサーで、人参を少しずつスライスするといい感じに薄くて、かるく火をかけただけで、人参くさが消えて すぐに火が通る。 人参嫌いな子は、人参くささ(中途半端に火がとおった状態)が 嫌いなので、よく火がとおって甘くなった人参は好きになる。大根ですら、スライサーでスライスすると、一瞬で火がとおる。 朝の味噌汁もすぐできます。スライスした大根の生に、シソドレッシングかければ サラダにもなる。	てふてふ	40代