

他にも☆いろいろカンタン♪

■みんなのアイデア

| ジャンル         | No | 内容   | ペンネーム    | 年代    |
|--------------|----|--|----------|-------|
| バイキング形式      | 1  | 我が家はバイキング形式にしています。パンの日はトマト、ハム、レタスなどをテーブルに並べて自分で好きな具を選んでは自分で食べます。   | Sao      | 30代   |
|              | 2  | 面倒なときは一口サイズおにぎり、食パンにケチャップをぬってとろけるチーズをのせて焼いただけのピザトーストを小さく切ったものをいっぱい並べておけば、勝手に好きなように食べてくれます。いつもごはん派の子がピザに手を出してる日もあったりして、それはそれでおもしろい                                    | さいほ      | 30代   |
|              | 3  | インスタントを利用する。テーブルに並べておく。自分で好きなものを取る。  | いくさん     | 60代   |
| いろいろトースト     | 4  | じゃこトースト。美味しくて、おすすめです。食パン、ちりめんじゃこ、マヨネーズ、ごま、青のりを用意します。ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜ、食パンに塗り、オーブントースターで焼きます。焼けたら、ごま、青のりをかけて出来上がりです。   | ラズベリー    | 40代   |
|              | 5  | 程よく熟したアボカドを半分に切り、種をとり、細かく切れ目を入れてからスプーンで取り出し、醤油、マヨネーズを少々、このタイプにゆでたまごのみじん切りや、カリカリベーコン、じゃこ、時にはマグロなどを日替わりでまぜて、パンに乗つけてトーストします。市販のグアカモレミックス(シーズニング)を使うのも簡単。                |          | 50代   |
|              | 6  | 食パンに、たらこスプレッドとかピザソースを塗り、後は生協の冷凍ベーコン、玉ねぎのスライス、チーズやキノコ等・・・冷蔵庫にある好きな物を載せてトーストします。一度でパンの井状態でバリエーションを変えられ、洗い物も少なく一度で出来ます。   | ノリノリmama | 60代   |
| パンに漬物        | 7  | バターロール(レーズン入りでも)に切り込みを入れ開き、レタス、チーズ、あるいは漬物(たくわんやキムチ)を挟み、ケチャップやマヨネーズを適宜かけ、パンを閉じる   |          | 60代   |
| うすあげ         | 8  | うすあげをサツとあぶって、お浸しやサラダに加えると香ばしくなるし、食感も変わって美味しいですよ。   | よーくん     | 50代   |
| 豆腐           | 9  | 豆腐の上に塩昆布を載せて、その上からごま油をかけて鰹節をふって即席アレンジ冷奴のできあがり☆   |          | 30歳未満 |
| ジャムの空き瓶をつかって | 10 | 少しだけ残る野菜は、いちよう切りなどにして塩こぶと一緒にジャムの空き瓶に入れ、浅漬け感覚で食べます。簡単に一品として出せるうえ、残り野菜を干からびさせないので、ラク。同様に、野菜によっては、りんご酢に漬けてピクルスやマリネにもします。ジャムの空き瓶が大活躍。                                    | ぼんだる     | 50代   |
| タジン鍋         | 11 | タジン鍋を使って、キャベツやレタス、子どもの好きなウインナーやチーズなどを入れて、暖かいサラダを作ります。好みのドレッシングで頂きます。タジン鍋に材料を入れてふたをして火にかければあっという間にできあがりです。野菜もたっぷり摂ることができるのでおすすめです。                                    | トムママ     | 40代   |
| どんぶり         | 12 | ごはん派の人には、しらす丼(炊きたてにしらすと醤油のみ)、さくらえび丼(さくらえび+天かす+醤油)などオススメしたい   | ナカムラ     | 40代   |
|              | 13 | うちではお昼によく作るけどキャベツとミンチを炒めておい麩のつゆで味付けし卵で閉じて丼に。夜の間にキャベツを切っておくとすぐ出来るよ。   | nonnon   | 60代   |
| カンタン茶漬け      | 14 | ご飯の上にかつお節をかけて、醤油をたらして熱いお湯を注ぐと美味しいおなか茶漬けの出来上がり!   |          | 40代   |
| カンタン吸い物      | 15 | とろろ昆布に味のもとと適量と醤油をかけて、お湯を注ぐだけ   | ta-kun   | 30歳未満 |
| おかゆ          | 16 | おかゆをたまに食べると気持ちが穏やかになるような気がします。   | ななまま     | 50代   |
| 和洋           | 17 | 和風にも、洋風にもなる、人参のすりおろしと卵の炒め物。和風は、好みで塩で味をつけて、ご飯にのせる。洋風は、好みで塩と砂糖で味を付けて、パンにのせる。   | 深登里      | 50代   |
| 主食を替える       | 18 | ご飯 パン シリアルと主食をかえる  | モモビーチ    | 40代   |
|              | 19 | 主食をごはんかパンに決めないで他のものにしてみるのはどうでしょう。めん類は簡単でいいですよ。ウチは朝にパスタを食べるときが多いです(レトルトのソースは種類も多くて簡単。スープとマカロニが一緒になった茹でだけのスープパスタも売ってますよ。)じゃがいも(レンジでチンしてじゃがバター)やお餅(醤油マヨが結構おすすめ)もおいしいです。 | 愛媛の蜜柑    | 30代   |
| とろけるチーズ      | 20 | 食パンに納豆のせて、その上にチーズをのせて、チーズがとろけるまで焼く!  |          | 40代   |
|              | 21 | 炊きたてのごはんの上にとろけるチーズをのせて簡単ドリアのできあがり  | れおろぺ     | 40代   |
|              | 22 | ちょっとがつりになりますが、グラタン皿にご飯を入れてその上にカレーのレトルトをかけ、とろけるチーズを乗せてオーブントースターで10分。ほっとけるので、その間にお弁当を作れます。   | hal      | 50代   |
|              | 23 | 食パンにハチミツをぬって、とろけるチーズをのせて、トースターで焼く チーズトーストは 皆大好きです。   | NI       | 50代   |
| ピザ風に         | 24 | 食パンに縦に切り込みを入れて、とろけるスライスチーズ、ハム、トマトをはさみトースターへ。こぼれず食べやすい。   | ひみか      | 50代   |
|              | 25 | 大体常に冷蔵庫にケチャップ・マヨネーズが入っているので食パンにケチャップ・マヨを塗り焼くだけでピザ風になります(笑)よりピザ風にしたければピザソースにしたり、ハムやとろけるチーズをトッピングするとおいしいです。  | めえ       | 30代   |
|              | 26 | 生協の冷凍ほうれん草をフライパンでコンソメ顆粒を加えて少量のお湯で湯がいて、卵を加えて平らに焼き、ピザのように切れ目を入れて、最後にとろけるチーズを上に乗せる。   |          | 30代   |
|              | 27 | トーストにオーロラソースをぬってとろけるチーズをのせトースターで焼くとピザみたいでとってもおいしいです。   | みゆ       | 40代   |
|              | 28 | ピザトーストが簡単で栄養も取れると思います。ハム、チーズ、野菜を乗せたり   | のりやん     | 40代   |
|              | 29 | ピザトーストなんかはどうですか? ソースもピザソース・ケチャップ・マヨネーズなどでも具材を変えれば結構楽しめます。  | m.m      | 40代   |
|              | 30 | ピザトーストは簡単です。食パンにケチャップ又はマヨネーズを渦巻状に塗り出し あれば具材(昨日の残り物やシーチキンなど)をのせ ミックスチーズをちらし トースターで焼くだけ。   | モリモリ     | 50代   |
| ラトウイユ風に      | 31 | 適当な野菜(玉ねぎ、キャベツ、インゲン、トマト、人参、キノコ類などを1.5cm角に切り、ツナ・ハム・ソーセージ・ベーコン・ドライ大豆などと一緒におリーブオイルで炒め、トマトピューレと水を入れ、蓋をして煮込む。野菜に火が通ったら蓋を外し、強火にして水分をとばす。簡単ラトウイユ風。余り野菜を前日に切っておくと、楽です。       | はるぞー     | 30代   |

|         |    |   |          |     |
|---------|----|---|----------|-----|
| グリル&ホイル | 32 | グリルを良く利用します。お弁当と同時に作るものが楽です。<br>例えば、冷凍のシューティングポテトと冷凍の三度豆をホイルで包んで(最後に開けて焦げ目をつける)焼く。朝食用には塩こしょうで出し、お弁当にはだし醤油で味付けて青のりやかつおぶしをふりかけ、ちょっと煮込み料理風にする。一緒にウィンナーソーセージや切り落としベーコンを焼く時もあります。ホイルで包めばもやし&チーズ、味付けのりのせなども簡単にできます。 | クリームコロッケ | 50代 |
| その他いろいろ | 33 | 前日の残り物で、ミートスパゲティのミートで、ピザトーストにしたり、パスタは、きゅうりなどいれてサラダにして使いまわしすると朝の忙しい時に助かります<br>ホワイトシチューは、ご飯の上にかけてライスグラタン。<br>ハンバーグは、目玉焼きを添えてロコモコ丼 唐揚げも、唐揚げ丼 豚カツも、カツ丼 などなど・  | モカ       | 50代 |
|         | 34 | ・トーストにカレーを塗ってチーズをのせて焼く<br>・ご飯にチーズ、ゴマ、細切りハム等を混ぜて フライパンに広げて「ライスピザ」を焼く<br>・小豆(缶)に牛乳を加えて「ミルクぜんざい」もち2個<br>・今流行りの「おにぎらず」 大判すしのりにごはん・具・ごはんと重ね のりの四隅を中央へ集めてたんで二等分   | ゆーこりん    | 50代 |
|         | 35 | 常備菜(ひじき、煮豆、おひたし)を利用して卵焼きに混ぜたり、キャベツのざく切りをレンジで加熱しチーズ、ソーセージ、も加えて味付け、ポン酢、マヨネーズ、昆布の佃煮などで混ぜるだけ。   | S. A     | 70代 |

## ■発想を変えて

| ジャンル    | No   | 内容  | ペンネーム    | 年代    |
|---------|--|---|----------|-------|
| 一緒につくる  | 1  | うちはパン派ですが、トーストに飽きたら、前の日の晩に子供たちと調理パンをやきます、、ソーセージロールなど。自分で作るとたくさん食べるし、具材もふえるので栄養があげられます。                                      | Y・M      | 40代   |
| パターン化する | 2  | 5パターンを繰り返してます。  | ゆう1125   | 40代   |
| 検索する    | 3  | クックパッド。   | せん       | 30歳未満 |
| こう考える   | 4  | 確かにマンネリしてますが、文句言わず食べさせてます。苦笑  | いーちゃん    | 30代   |
|         | 5  | こんなふう到手抜き毎日ですから、ヒントなどありません。朝からがんばらなくても、即席！レトルト！使いましょ！   | たけやん     | 50代   |
|         | 6  | マンネリが将来いい思い出になるかもしれません。   | おにぎりころころ | 50代   |
|         | 7  | 朝はワンパターンでいいのでは？ アメリカなんか、朝はシリアルだけです。   |          | 40代   |
|         | 8  | 朝食というのは、こういうものなんだと思います。ヨーロッパなんか、コーヒーまたは紅茶とビスケットだけ、というのはザラです。ちょっと前の日本だと、漬物とごはん味噌汁、メザシがあれば御馳走という世界した。そんなにメニューに「気合」をいれたら疲れますよ。 | カーマインレッド | 50代   |
|         | 9  | 朝食べたいものを個々に準備してそれぞれの時間帯で食べるので、その日その日でメニューが違人もいますし、毎日なんやかんやとくふうしているひといます。とにかくなんでもカンでも母親がしないといけないと思わないことが、大切だと思います。           | めっちゃん    | 50代   |
|         | 10   | 作るひとが変わるといいのでは？たまには、当番制にして、苦労をわかってもらおうか？  | あきの母     | 60代   |
| 11      | 同じサラダでもドレッシングを変えるだけで変化がでます。食器を変えることも忘れずに。朝からカレーやステーキが食べられる人もいますが ほとんどの人は体に良いもの、体調が整えられるものを選んで作っていると思います。ある程度マンネリするのは仕方ないのでは？ テーブルの真ん中に好きなお花を飾るだけでもいつもの朝と違う感じがするものです。我が家では爪楊枝に可愛い付箋を付けたり言葉を書いたりして パナナやイチゴを出しています。 |   | 60代      |       |