

簡単朝ごはんレシピ

ころころむすび



<材料> (4人分)

【うめごまむすび】

米	1合
梅干し	2個
枝豆(むき身)	15g
白ごま	小さじ1.5
塩	少々
ラップ	モール

【じゃこむすび】

米	1合
ちりめんじゃこ	15g
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ0.5
水	小さじ1
青のり粉	少々
白ごま	小さじ1
ラップ	モール

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② 梅干しは種をとり、あらめにたたく。
- ③ 枝豆はゆでる。
- ④ ごはんに②と③と白ごまを混ぜ合わせておむすびにする。
- ⑤ ラップを20cmくらいに出し、④のごはんを入れて丸いボールの形にむすぶ。それぞれモールでむすぶ。

- ① ごはんを炊く。
- ② フライパンでちりめんじゃこをから炒りしさとしょうゆ、水を加え、火を止め、青のり粉を加える。
- ③ 白ごまをふる。
- ④ ごはんに②、③をまぜる。
- ⑤ ラップを20cmくらいに出し、④のごはんを入れて丸いボールの形にむすぶ。それぞれモールでむすぶ。

元気汁



<材料> (4人分)

さつまいも	中 1/2 個
たまねぎ	大 1/2 個
にんじん	中 1/4 本
油あげ	1/2 枚
しらす干し	15g
ねぎ	2本
みそ	32g

* さつまいものかわりにじゃがいもでもさといもでもよい。

<作り方>

- ① さつまいも、たまねぎ、にんじんは小さめの角切りにする。
- ② 油あげはさっと湯をかけ角切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ なべに水、しらす干し、さつまいも、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。油あげも入れて煮る。
- ⑤ ④が煮えたらみそを入れ、調味しねぎを入れてできあがり。

卵のココット



<材料> (4人分)

卵	4個
ミックスベジタブル	大さじ4
ピザ用チーズ	大さじ4
牛乳	大さじ4
塩、こしょう	適量

*ココット容器 4個
(なければ、一人分の耐熱容器か厚手のアルミカップでもよい。)

<作り方>

- ① ココット容器にミックスベジタブル、牛乳を一人分ずつ入れ、卵を1個ずつ割り入れる。軽く塩こしょうする。
- ② つまようじやフォークで黄身に穴をあける。
***注**必ずしてください。
- ③ 卵の上からチーズをふり、電子レンジに50秒かける。

お手軽ホットサンド

<材料> (4人分)
食パン(6枚切り) 4枚
ハム 4枚
スライスチーズ 4枚

*応用編
ツナ(水煮缶)
とうもろこし(缶)
マヨネーズ



<作り方>

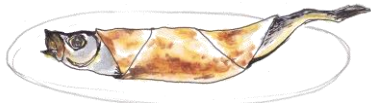
- ① 食パンにハムとスライスチーズを重ねてのせて半分におりたたみ、つまようじでとめる。
- ② オーブントースターでこんがり焼く。

* 応用編では、ツナととうもろこしをマヨネーズであえたものをはさんで、半分に折りたたみ、つまようじでとめてオーブントースターで焼く。

ししやものパリパリ焼き

<材料> (4人分)
ししやも 8尾
春巻きの皮 2枚
小麦粉 小さじ1
水 小さじ1

*応用編
大葉 8枚
スライスチーズ 8枚
揚げ油



<作り方>

- ① 春巻きの皮は1枚を4つに切る。
- ② 春巻きの皮を広げ、ししやものをのせ、くるくると巻く。
- ③ 巻き終わったら、小麦粉と水を混ぜ合わせたものをつけて止める。
- ④ オーブントースターに巻き終わった春巻きを入れて焼く。

*応用編では、春巻きの皮を1枚使って、大葉やスライスチーズを入れて春巻きにして油で揚げる。

ベジタブルサラダ

<材料> (4人分)
キャベツ 中2枚
とうもろこし 1/4缶
パセリ 1枝
ミニトマト 4個

(ソース)
トマトケチャップ 大さじ1.5
マヨネーズ 大さじ1.5

<作り方>

- ① キャベツは一口大にちぎる。
- ② パセリも小さくちぎる。
- ③ なべに湯をわかし、キャベツをさっとゆで、パセリを入れる。
- ④ トマトケチャップとマヨネーズをまぜ、ソースを作る。
- ⑤ ミニトマトは洗って、とうもろこしとキャベツといっしょにお皿にもりつける。ソースをつけて食べる。



オレンジヨーグルト

<材料> (1人分)
100%果汁オレンジジュース 100cc
のむヨーグルト 100cc

<作り方>

- ① オレンジジュースとのむヨーグルトを混ぜ合わせる。

*量は自分の好みで。

