

## 簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね



### ☆和風スクランブルエッグ（4人分）

～「高知のお母さんが考えた 超！簡単 朝ごはんレシピ」から～

たまご	4個	かちりじゃこ	20g
カットわかめ	2g	しょうゆ	少々
サラダ油	大さじ1/2		

- ① わかめは水でもどす。
- ② ボールにたまご、じゃこ、わかめ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ フライパンを熱して油をひき、①を入れてさっと炒める。



### ☆ピーマンとにんじんのツナソテー（4人分）

～香南市食生活改善推進協議会「ヘルスマイトおすすめ減塩レシピ」から～

ピーマン	150g（4～5個）	ツナ缶	80g（1缶）
にんじん	50g（1/2本）	しょうゆ	小さじ1～2

- ① ピーマンとにんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにツナ缶を汁ごと入れ、弱火であたためる。
- ③ ツナがあたたまってきたら、ピーマン、にんじんを加えしんなりするまで炒め、しょうゆで味をつける。



## ☆ひじきの炒め煮 (4人分)

カルシウムと鉄分がたっぷり！残ったら、  
ごはんにかけて「ひじきごはん」に！

ゆで大豆	60 g	サラダ油	大さじ 1/2
てんぷら	40 g	さとう	小さじ 2
乾燥ひじき	10 g	みりん	小さじ 2
こんにゃく	80 g	うすくちしょうゆ	大さじ 1
にんじん	60 g	だし汁	150 ml
さやいんげん	40 g		

- ① ひじきはもどし、にんじんはせん切りにする。
- ② てんぷら、こんにゃくは短冊切りにし、こんにゃくは下ゆでする。
- ③ さやいんげんはさっとゆでてななめに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、ひじき、こんにゃく、にんじん、大豆を入れて炒め、だし汁、調味料を加えて煮る。
- ⑤ てんぷらを加えて汁けがなくなるくらいまで煮込み、さやいんげんを入れる。