

簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね



☆五目きんぴら (5~6人分)

ささがきごぼう	100g	ごま油	大さじ 1
にんじん	100g	さとう	大さじ 1
れんこん	100g	みりん	大さじ 2
ぶた肉	100g	しょうゆ	大さじ 1.5
きぬさや	30g	ごま	大さじ 1

- ① ささがきごぼうはゆでる。にんじんはせん切りにする。
- ② れんこんは皮をむき、うすくスライスしてゆでる。
- ③ ぶた肉は1cm幅に切る。
- ④ きぬさやは、ゆでてななめに切る。
- ⑤ ごま油でぶた肉、ごぼう、にんじん、れんこんの順に炒める。柔らかくなってきたら味を付け、さらに炒める。
- ⑥ 汁気がなくなってきたら、きぬさやを加え、ごまをふる。



☆キャベツとしめじの卵とじ (2~3人分)

キャベツ	100g	サラダ油	小さじ 2
しめじ	50g	しお	少々
にんじん	50g	こしょう	少々
ハム	2まい		
たまご	2こ		

- ① キャベツは大きめのせん切りにする。
- ② しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ③ にんじんはせん切り、ハムはたんざくに切る。
- ④ たまごはほぐす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、にんじん、しめじ、キャベツの順に炒める。しんなりしてきたらハムを加えて炒め、しお・こしょうで味を付ける。
- ⑥ たまごを回しかけるように入れ、さっくりと炒める。



簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね



☆ブロッコリーとお豆のサラダ (3~4人分)

ブロッコリー	100g	マヨネーズ	大さじ 1
ゆでだいず	50g	白みそ	小さじ 1
かにかま	30g	酢	小さじ 1/2

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、ゆでる。
- ② ゆで大豆はさっとゆでる。
- ③ かにかまはほぐす。
- ④ ①②③と調味料を合わせて混ぜる。



☆味付けひじきで いろいろにアレンジ

乾燥ひじき (1袋)	18g	(もどすと)	200g
さとう	大さじ 2	水	150cc
しょうゆ	大さじ 1	ごま	大さじ 1



- ① 乾燥ひじきは30分くらい水に浸けてもどす。
- ② もどしたひじきに水、さとう、しょうゆを加えて煮る。
- ③ 汁気がなくなるくらいまで煮含めて、ごまを混ぜる。



・ごはんにかけて ひじきごはん

不足しがちな鉄分
カルシウムをおぎ
なえます!

- ・おひたし (2人分)
- | | |
|-----------|---------|
| ゆでたほうれんそう | 100g |
| かつおぶし | 2g |
| 味付けひじき | 40g |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |



- ・野菜サラダのトッピングに
- ・たまごに混ぜて、たまご焼きやスクランブルエッグに