

簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね



☆オクラのピカタ (2人分)

オクラ	10本	サラダ油	小さじ1
たまご	1こ	こむぎこ	
こなチーズ	大さじ1	しお	

- ① オクラは熱湯で色よくゆで、たて半分に切る。
- ② たまごは割りほぐし、こなチーズを混ぜる。
- ③ オクラにこむぎこをうすくつけて②をくぐらせ、サラダ油を入れたフライパンに並べて焼く。
- ④ 両面を焼き、仕上げにしお少々をふる。



☆なすのみそいため (2~3人分)

なす	200g (2~3こ)	みそ	小さじ2
ピーマン	50g (1~2こ)	みりん	小さじ2
ごま油	大さじ1		

- ① なすはたて半分に切って1cm幅のななめ切りにする。ピーマンもたて半分に切って1cm幅に切る。
- ② みそとみりんは合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、なすとピーマンを炒める。なすは焼き付けるイメージで炒める。
- ④ しんなりしてきたら調味料を加えて炒め合わせる。



☆ピーマンとじゃこのいためもの (3~4人分)

ピーマン	200g (6~7こ)	みりん	大さじ1
かちりじゃこ	40g	しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1	いりごま	大さじ1

- ① ピーマンは5mm幅のせん切りにし、さっとゆでる。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①のピーマンとかちりじゃこを入れて炒める。
- ③ 調味料を加えて炒め、汁気がなくなったら火を止め、いりごまを加えて混ぜる。



簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね



☆ロールサンドイッチ (1人分)

食パン (10まいぎり)	2まい
ロースハム	2まい
スライスチーズ	2まい

- ① 食パンにハムとチーズをのせて、ラップでくるくと巻き、両方の端をねじってとめる。
- ② 食べやすい大きさに切る。
切らずにそのまま食べてもよい。



☆さけフレークのりまき (1人分)



ごはん1ぱい	120~150g
さけフレーク	15~20g
手まきのり	2まい

- ① 手まきのりは半分に切る。
- ② ご飯にさけフレークを混ぜ、4等分してのりにのせる。くるりと巻いても、半分に折って三角にしてもよい。

☆ぶた肉かぼちゃいため (3~4人分)

かぼちゃ	200g (小1/6こ)	酒	大さじ1
ぶた肉	100g	しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ2		

- ① かぼちゃは皮をところどころむいて細く切り、ぶた肉は1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、かぼちゃを炒めていったん取り出す。(炒める代わりにさっとゆでて、電子レンジで加熱してもよい。)
- ③ フライパンにぶた肉を入れて炒める。②のかぼちゃをもどし入れ、調味料を加えて炒め合わせる。



※ かぼちゃを細く切るのに時間がかかるので、前日に切っておくとよいですね。