

# 簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね



## ☆親子そうめん (2~3人分)

そうめん	150g (3たば)	オクラ	30g (2~3本)
☆ゆでどり	50g	しょうがのすりおろし	少々
たまご	50g (1こ)	そうめんつゆ	200ml
きゅうり	50g (1/2本)		

- ① ゆでどりはほぐしておく。
- ② たまごは割りほぐし、フライパンにサラダ油をぬって薄く焼く。冷めたら、長さ4cmくらいの細切りにする。
- ③ きゅうりはせん切りにする。
- ④ オクラは熱湯で色よくゆで、輪切りにする。
- ⑤ そうめんはたっぷりの熱湯でゆで、流水で冷やしながらい、氷気をきって器に盛る。
- ⑥ ⑤にゆでどり、たまご、きゅうり、オクラを盛り、しょうがをそえて、市販のそうめんつゆをかける。



### ☆ ゆでどりの作り方

とりむね肉1~2枚、しょうが1かけ、長ねぎの青い葉の部分1本 (たまねぎでもよい)

- ① とり肉を鍋に入れ、かぶるくらいの水、長ねぎ、薄切りしょうがを入れ、しお少々を加えて強火にかける。
- ② 煮立ったらアクを取りながら弱火で30分くらいゆでる。(ゆで汁もだしとして使える)

## ☆ゆでどりとせん切り野菜のサンドイッチ (2人分)

食パン (6まいぎり)	2まい
ロールパン	2こ
☆ゆでどり	50g
キャベツ	50g
にんじん	50g
ごまドレッシング	大さじ2~3



- ① ゆでどりはほぐしておく。
- ② キャベツとにんじんはせん切りにしてゆで、氷気をきる。
- ③ ボールに①と②を入れ、市販のごまドレッシングであえる。
- ④ 食パンに③をはさんで切る。また、ロールパンに切り目を入れ③をはさむ。

## 簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね



### ☆ゆでどりときゅうりのすのもの（3～4人分）

☆ゆでどり	50g
きゅうり	200g（2本）
はるさめ	20g
すりごま	大さじ1
すし酢	大さじ3



- ① ゆでどりはほぐしておく。
  - ② きゅうりはたて半分に切り、ななめに薄く切る。これに小さじ2/3のしおを加え軽くもんで水気を出す。
  - ③ はるさめは熱湯でゆで、流水で冷やして水気をきり、食べやすい長さに切る。
  - ④ ボールに①、②、③を入れ、すりごまを加えて、市販のすし酢であえる。
- ※ 組み合わせる野菜やすし酢をドレッシングに変えると中華風にも洋風にもなる。

### ☆焼きおにぎり（1人分）



ごはん	200g
かつおぶし	4g
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

- ① かつおぶし、さとう、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ② ご飯に①を混ぜ合わせ、ラップを使っておにぎりを2こ作る。
- ③ オーブントースターで焼く。

※ ちりめんじゃこやごまを入れれば、カルシウムアップ。一度に作って冷凍しておくとも便利。

### ☆ハムチーズトースト（1人分）

食パン（6まいぎり）	1まい
とろけるスライスチーズ	1まい
ロースハム（うすぎり）	1まい
ピザソース	小さじ2



- ① 食パンにピザソース（トマトケチャップでもよい）をぬり、スライスチーズをのせ、ハムをせん切りにして散らす。
- ② オーブントースターでチーズがとろけるくらいまで焼く。