

# 簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね

## ☆まめひじき (3~4人分)



むし大いす	60g	水	200ml
乾燥ひじき	5g	さとう	大さじ2
かちりじゅこ	10g	しょうゆ	大さじ2
にんじん	20g	ごま油	小さじ1



- ① 乾燥ひじきはぬるま湯に5分くらいつけてもどす。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 水、さとう、しょうゆを煮立て、ひじき、じゃこ、にんじんを入れて、弱火で10分くらい煮る。
- ④ 大いすを加え、中火にして煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ⑤ ごま油を加えて混ぜる。



## ☆ まめひじきご飯の作り方 (1人分)

ごはん150gとまめひじき40gを混ぜて器に盛り、いりごまをふる。

## ☆むし大豆のクリームシチュー (3~4人分)

むし大いす	60g	ブロッコリー	50g
ワインナーソーセージ	4本	サラダ油	小さじ2
たまねぎ	100g	市販のシチュールウ	40g
さつまいも	100g	水	400ml
にんじん	50g	牛乳	100ml
しめじ	50g	(とろみは水や牛乳を加えて調節する)	



- ① ウインナーソーセージは4~5等分に切る。たまねぎは横2等分してくし形に切る。さつまいもは1cm幅、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。しめじは石づきを落として小房に分ける。ブロッコリーは切ってゆでておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、たまねぎ、にんじん、しめじを炒めて水を加えて煮る。煮立ったら、さつまいもとソーセージを加え弱火で10分位煮る。
- ④ 材料が軟らかくなったらルウを入れて溶かし、牛乳、大豆、ブロッコリーを加えて、かき混ぜながら弱火で5分位煮込む。



# 簡単 朝ごはんレシピ 作ってみてね

## ☆さつまいもとひじきのサラダ (4~5人分)



さつまいも	200 g
乾燥ひじき	15 g
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	150ml
ブロッコリー	100 g
かにかま	50 g
マヨネーズ	大さじ4



① 乾燥ひじきは水につけてもどす。もどしたひじきに水、さとう、しょうゆを加え、汁気がなくなるくらいまで煮含める。

- ② さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、ゆでる。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、ゆでる。かにかまは、ほぐす。
- ③ ひじき、さつまいも、ブロッコリー、かにかまをマヨネーズである。

## ☆コーン蒸しパン (8個分)



ホットケーキミックス	200 g
コーンスープの素	1袋
牛乳	150ml
卵	1個
サラダ油	大さじ2
ホールコーン	30 g

- ① 牛乳を温め、コーンスープの素を加えて混ぜ、冷ましておく。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。これにサラダ油とコーンを加えて混ぜる。
- ③ ②をカップに分け、蒸気の上がった蒸し器に入れて、強火で15分蒸す。竹串をさして何もついてこなかったらできあがり。
- ※ 電子レンジを使う場合は、紙コップに入れ、ラップをふんわりかけ、4~5分加熱する。



コーンスープの素と牛乳の代わりにトマトジュースを使った「トマト蒸しパン」やバナナを入れた「バナナ蒸しパン」、すりおろしにんじんを入れた「キャロット蒸しパン」などいろいろ試してみてね。