

朝食作りにチャレンジレシピ!

☆元気おにぎり (6人分)



こまつな 小松菜	150g	みりん	大さじ1
かちりじゃこ	30g	酒	大さじ1
しおこんぶ 塩昆布	大さじ1	しょうゆ	小さじ1



- ① 小松菜はみじん切りにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し、かちりじゃこを炒める。
かちりじゃこに油が回ったら小松菜を加え、水気がなくなるまで炒める。
 - ③ 全体がしんなりしてきたら、塩昆布、みりん、酒、しょうゆを加え、水分を蒸発させる。
最後にごまをふり入れ、「おにぎりの素」完成。
 - ④ 茶碗1杯のごはんに「おにぎりの素」を大さじ2杯を混ぜ、おにぎりを作る。
- *小松菜は、かぶ菜や大根の抜き菜でもよいです。
*「おにぎりの素」の材料として、桜えび、鰹節、ひじき、クルミを加えてもおいしいですよ。

忙しい朝に、また食欲の無い朝におすすめです! 米の炭水化物は、午前中の体や脳のエネルギー源になります。

「おにぎりの素」は冷蔵庫で4~5日保存できます。ごはんにふりかけて食べてもいいですよ。パクパクと食べて、元気な一日をスタート!



☆秋の香りみそ汁 (3~4人分)

生しいたけ	2個	カットわかめ	2g
えのきだけ	30g	みそ	40g
しめじ	50g	煮干	小15尾くらい
さつまいも	120g	水	3.5~4カップ

*だしは、だしの素小さじ1でもよい。



- ① 生しいたけ、えのきだけは石づきを除く。生しいたけは干切、えのきだけ、しめじは2cmの長さに切り、ほぐす。さつまいもは皮をはぎ、1cm厚さのいちよう切りにする。
*さつまいもの皮がきれいな場合は、はがなくてよいです。
- ② 鍋に水と煮干を入れ、沸騰してきたら弱火にして2~3分煮る。だしが出たら煮干を取り出す。
- ④ だし汁にさつまいもを入れて煮る。少し硬めに火が通ったら、生しいたけ、えのきだけ、しめじを入れて煮る。みそを溶き入れ、火を止めてからわかめを入れる。

みそ汁を食べると、主食のごはんやパンを補う栄養が手軽にとれます。豆腐、油揚げ、わかめ、旬の野菜等を入れ、真だくさんにしましょう。体を温め、やる気が湧いてきます。お腹の調子もよくしてくれます



朝食作りにチャレンジレシピ!



☆ほうれん草ともやしの卵ぼうし (5~6人分)

もやし	1袋	卵	3個
ほうれん草	1束	塩	軽く3つまみ
ベーコン	30g	みりん	少々
サラダ油	少々	こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ2	バター	大さじ1
鰹節 (5g)	1パック		



- ① もやしはきれいに洗い、3cmの長さに切る。
- ② ほうれん草の根元を切り、きれいに洗う。塩少々を加えたたっぷりの熱湯をわかし、硬めに色よくゆでる。氷に取り、3cmの長さに切り、絞っておく。
- ③ ベーコンは1cmの長さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、①、②を炒め、薄口しょうゆで味をつけ、大皿に取り出す。
- ⑤ 卵を溶いて、塩、みりん、こしょうを加える。フライパンにバターを溶かし、丸い大きな卵焼きを作る。
- ⑥ ④の野菜に⑤の卵焼きを乗せる。その上から鰹節をかける。

☆さつまいものホットケーキ (4人分)



ホットケーキミックス	100g
卵	1個
さとう	大さじ1
牛乳	大さじ3
バター	20g
さつまいも	100g
サラダ油	適量

- ① さつまいもをよく洗い、皮ごと1cmの角切りにする。氷に放しザルにあげる。水気がついたまま耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600W4分でやや硬めに加熱する。
- ② バターは耐熱容器に入れ、電子レンジ600W20~30秒で溶かす。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、さとう、牛乳を加えて混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。これに②のバターと①のさつまいもを加えて混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を回し入れ、一度フライパンを濡れ布巾の上において温度を下げる。弱火にして、③を玉杓子1杯入れ焼き、ふつふつと穴が開いてきたら、裏返して焼く。

*ホットプレートを使うと焦げにくいです。休日に親子で作ってみよう!

