

# 作ってみよう朝食レシピ

(ごはん 納豆の大根おろしかけ みそ汁 ブロッコリーのチーズ焼き)



【材料】1人分 米 70g (0.5合)

【作り方】①米を洗う。②炊飯器すいはんきで炊く。

大根の酵素こうそでネバネバの糸が切れます。



【材料】納豆 1パック 大根 30g (ねぎ3g)

【作り方】①大根は洗って皮をはぎ、すりおろす。  
②納豆の上に①の大根のをせ、納豆のたれをかける。  
③お好みで、ねぎのをせる。



【材料】だし汁 140ml とうふ 20g (または、ゆで卵1/2個)  
えのきたけ 15g ねぎ 5g みそ10g

【作り方】①だし汁をつくる。  
②えのきたけは、石づきを取り2~3cmに切る。  
③ねぎは、小口切りにする。  
④とうふは1cmくらいのサイコロに切る。  
⑤①をわかして②④を入れ、溶いたみそを加え最後に③を入れる。



## かつおだしの取り方

《材料》水 100ml かつお節 2~4g (水の2~4%)

- ① なべに、だし汁必要量の10%増しの水を入れて火にかける。
  - ② 沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
  - ③ かつお節が沈んだら、上澄み液をこしとる。
- ※②③の間は、鍋のふたはしない。



【材料】ブロッコリー 30g スライスチーズ 1枚  
塩・こしょう 少々 ホイルカップ 1枚

【作り方】①ブロッコリーは洗って、小房こぶさ(ひと口大)に切る。  
②①をさっとゆでる。または電子レンジで1分加熱する。  
③②をカップに入れ、塩・こしょうをしてチーズのをせる。  
④オーブントースターで、チーズがとろけるまで焼く。

# みそ汁のはなし



みそ汁が食卓に登場したのは室町時代のころで、江戸時代には、  
ほぼ全ての家庭の食卓に普及したといわれています。庶民にとっては、  
ごはん・みそ汁・漬け物の組み合わせが、一般的な食事スタイルの  
基本となりました。

みそ汁の味付けのもととなる「みそ」は、もともとは豆を塩漬けた  
保存食であり、そのままつままで食べるものでした。

## みそ

蒸した大豆に、みそ麴、食塩などを加えて発酵・熟成させたもの。



蒸した大豆

発酵・熟成



発酵によって大豆にはない、または、あっても少量のアミノ酸やビタミン  
類が多く作られて、栄養価はさらに優れたものになります。

また、大豆のたんぱく質は酵素によって分解されて水に溶けやすくなり  
ます。その一部はアミノ酸となり、私たちが生きていくのに欠かせない

必須アミノ酸8種類がすべて含まれています。

## 季節の食べものをみそ汁に入れよう！

みそ汁には、いろいろな食材を入れることができます。時間のある時に切って準備をしておくと、みそ汁をすぐ作ることができます。

