

# かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ  
レシピ

## 貝だくさんの汁物編



### 中華スープ

(感想・工夫点)

- ・夕食の残り野菜で出来るので楽だと思う。
- ・マロニーを入れると主食にも出来そう。
- ・思ったより簡単に作れてよかった。

### 材料 (4人分)

小松菜 120g、玉ねぎ 80g、  
にんじん 30g、しめじ 30g (1/4 パック)、ごま油小さじ1、鶏がらスープの素小さじ2、水 3 カップ (600ml)、塩・こしょう少々

※小松菜をチンゲン菜に、しめじを他のきのこに、アレンジできます。

### 作り方

- ①小松菜は 3cm くらいに、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③野菜に火が通ったら、水とスープの素を加えて煮る。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。



### ビーンズスープ

(感想・工夫点)

- ・野菜がたくさん食べられる。おいしかった。
- ・貝だくさんのスープは朝食に最適だと思う。
- ・豆類、野菜類が入って体によさそう。
- ・トマトを加え、仕上げにチーズをふってもおいしそう。

### 材料 (4人分)

ミックスビーンズ(水煮) 1 缶(120g)、  
にんじん 40g、玉ねぎ 60g、  
キャベツ 160g(1/8 個)、ベーコン 2 枚、  
水 3 カップ (600ml)、バター小さじ1、  
コンソメスープの素 1 個、こしょう・パセリ少々

### 作り方

- ①鍋にバターを溶かし、いちょう切りにしたにんじん、ざく切りにした玉ねぎとキャベツ、1cm幅に切ったベーコンを、しんなりするまで炒める。
- ②①に水とコンソメ、豆を加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にこしょうで味をととのえ、器に盛り付け、みじん切りにしたパセリ(または乾燥パセリ)を散らす。

# かんたん♪朝ごはんレシピの紹介



## コーンとじゃが芋のミルクスープ

### ◎ポイント

コーンとポテトとミルクは子どもが大好きな組み合わせです。食欲のない朝にも食べてくれそうです。コーン缶を常備しておく、何も無い朝に手早く作れて便利です。

### 材料 (4人分)

じゃが芋中 1 個、水 1 カップ(200ml)  
顆粒コンソメの素 小さじ 1/2  
牛乳 2.5 カップ(500ml)、  
コーン(缶)(または冷凍コーン) 100g、  
塩 小さじ 1/2、こしょう少々

### 作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、いちよう切りにする。
- ②鍋に水と顆粒コンソメの素、じゃが芋を入れ、火にかけ、煮立ったら火を弱め、じゃが芋をやわらかくする。
- ③②に牛乳とコーンを加え、5分ほど煮て、塩とこしょうで味をととのえる。



## チゲ鍋風煮込み

### ◎ポイント

寒い朝にはからだを温めてくれるので、これからの季節におすすめです。アサリなどの貝類を加えると、さらにだし汁に旨みが増します。白菜キムチの量はお好みで、加減してください。また、水の量を増やし、うどんを入れた1品もおいしいです。

### 材料 (4人分)

豚肉 160g、長ネギ 1 本、ニラ 1 束、  
豆腐 1 丁、水 2 カップ(400ml)、  
味噌大さじ 2、砂糖小さじ 2、  
ごま油小さじ 2、白菜キムチ 120g、  
温泉卵 4 個、  
※温泉卵を卵にしても構いません。

### 作り方

- ①豚肉は 3cm 幅、長ネギは斜め切り、ニラは 5cm 幅に切る。
- ②豆腐は 3cm くらいのおおきめの角切りにする。
- ③鍋に水を入れ、火にかけ、長ネギと豚肉を入れる。
- ④煮えたら味噌、砂糖を加え、ニラと豆腐を入れる。
- ⑤白菜キムチを加え、ごま油を入れる。
- ⑥温泉卵を割り入れ、表面に火が通ったら、器に盛る。