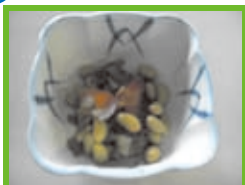


かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ
レシピ

おかず（小皿・小鉢）編



大豆のコロコロ煮

（感想・工夫点）

- ・根野菜がたくさんとおてよかった。
- ・手軽に作れてよいと思う。
- ・れんごんの触感がおいしかった。
- ・朝から煮物はちょっと面倒。前日に作り置きという事であればれると思う。

材料（4人分）

ゆで大豆 1 缶(120g)、にんじん 40g、こんにやく 40g、れんごん 40g、サラダ油 小さじ 2/3
④だし汁 1 カップ (200ml)、砂糖 小さじ 1、しょうゆ 大さじ 1・1/3

作り方

- ①こんにやくは熱湯をくぐらせ、拍子切りにしてから、厚みを薄く切る。
- ②にんじんとれんごんは皮をむき、小さめのいちょう切りにする。
- ③鍋に油を熱し、①②を入れてサッと炒め、④を入れ汁気がなくなるまで煮込む。



青菜のしらすあえ

（感想・工夫点）

- ・ゆでてあえるだけなので、作りやすい。
- ・鉄分も含まれているので積極的に作りたい。
- ・ジャコの塩味がつくので塩分を控えるのにいい。
- ・とてもおいしくできた。ごまはさらに味をおいしくさせている。
- ・短時間で手軽に作れる。朝食にどんどん取り入れたい。しらすあえはごはんといえそう。

材料（4人分）

青菜（小松菜やほうれん草など）1 把、しらす干し 20g、白いりゴマ 小さじ 2、しょうゆ 小さじ 2

作り方

ゆでて食べやすい大きさに切った青菜と、しらす干しとごまをしょうゆで和える。



パプリカともやしの塩昆布あえ

（感想・工夫点）

- ・塩昆布の味が十分ついているので、調味料が少なく済む。
- ・色がきれいだった。
- ・簡単なので、また作ってみたい。
- ・さっぱりしていておいしかった。
- ・塩昆布をごまあえなどにアレンジしてやってみたい。

材料（4人分）

パプリカ 1/2 個、もやし 160g、塩昆布 8g、ごま油 少々
※パプリカを色の異なるパプリカや、ピーマン、青菜などにアレンジできます。

作り方

- ①千切りにしたパプリカともやしをさっとゆで、ざるにあげて水気を切り、冷ます。
- ②①をボールに入れ、塩昆布・ごま油であえる。
※パプリカともやしはレンジを使って、加熱も可。

かんたん♪朝ごはんレシピの紹介



ひじき入り厚焼き卵

(感想・工夫点)

- ・ひじきだけだとポロポロしますが、卵に包むと食べやすくてよかった。
- ・卵に一品加えると栄養価も上がるうえ、おいしくなるので朝食に加えたい。
- ・ひじきをたくさん作り、飽きてしまうことがあったので、こういうアレンジはよいと思う。
- ・ひじきに限らず、常備菜を使って作ってみたい。

材料 (4人分)

卵 4 個、ひじきの炒り煮 40g(常備菜)
砂糖大さじ 1/2
油少量

作り方

- ①卵はわって軽く混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を 1/3 入れる。中火でかきまぜ、半熟状になったらひじきの炒り煮をのせて、端からくるくる巻く。少量の油をつぎ足し、①の残りを2～3回に分けて焼く。



かに玉あんかけ

◎ポイント

小さい子どもも喜ぶ、食べやすい1品です。
かに風味かまぼこと卵で、リーズナブルでおいしいです。あんかけは水溶き片栗粉を入れる直前まで作っておき、かに玉が出来たら、もう一度鍋を火にかけ、仕上げると手早く作れます。

材料 (4人分)

卵 3 個 ×2、かに風味かまぼこ 8 本
鶏がらスープの素小さじ 1/2×2、
塩少々、植物油大さじ 2×2
鶏がらスープ 300ml (お湯 300ml
に鶏がらスープの素小さじ 2 を溶かしておく)
砂糖大さじ 2、しょうゆ大さじ 1、酒大さじ 2、酢大さじ 2
水溶き片栗粉(水大さじ 1、片栗粉大さじ 1)、小ねぎ少々

作り方

- ①かに風味かまぼこは 3cm 幅に切ってほぐしておく。
- ②卵 3 個を割りほぐし、かに風味かまぼこ半分と鶏がらスープの素小さじ 1/2、塩少々をよくあわせておく。
- ③鍋に鶏がらスープと砂糖、しょうゆ、酒、酢を入れ、火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④熱したフライパンに植物油大さじ 2 を入れ、②の卵液を流し入れ、少し火が入ってきたら、菜ばしでグルグルとかき混ぜ、半熟よりもかたまってきたら、大きめの皿に盛る。(もう一つ、かに玉を作る)
- ⑤上から②のとろみをかけ、刻んだ小ねぎをちらす。
- ⑥同様に、残り半分の卵 3 個でもかに玉を作る。