



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「朝ごはんの提案」

4月放映分レシピ

🍳 冷凍のおにぎり

材 料(5個分) 作り方

- | | |
|------------|-------------------------------------|
| 米……………2合 | ①ごはんを炊く。 |
| 梅干……………2個 | ②おにぎりをつくる。 |
| わかめ……………適量 | ③ラップで包む。(冷凍やけしないように、しっかり包む) |
| 塩……………少々 | ④急速冷凍できるように、冷やしておいた金属バットの上に並べて冷凍する。 |
| | ⑤食べるときは、おにぎり1個、1分半くらいで解凍する。 |

🍳 スピード巻き

材 料(2人分) 作り方

- | | |
|--------------|---|
| 焼き海苔……………3枚 | ①焼き海苔を対角線で三角形に切る。 |
| ご飯……………2杯 | ②熱したフライパンに油をひき、塩・こしょうを加えたとき卵で卵焼きを作る。(薄焼きでも、スクランブルでもいい。) |
| 薄切りハム……………3枚 | ③半分に切った薄切りハム・ご飯を①に置きごま塩をふる。 |
| 卵……………1個 | ④③の上に、棒状に切ったにんじん、きゅうり・②のをせ、手巻き寿司の要領でぐるっと巻けば出来上がり。 |
| 塩……………少々 | |
| こしょう……………少々 | |
| 油……………適量 | |
| にんじん……………30g | |
| きゅうり……………30g | |
| ごま塩……………適量 | |

🍳 カリカリパンスープ

材 料(2人分) 作り方

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| フランスパン……………40g | ①クリーム状コーン、牛乳、コンソメを小鍋に入れてあたためる。 |
| クリーム状コーン……………115g | ②器に盛り、パセリを飾る。 |
| 低脂肪牛乳……………400cc | ③オーフントースターでパンをカリカリに焼く。(スープに入れてもおいしい。) |
| パセリ……………少々 | |

🍳 トッピングトースト

材 料(2人分) 作り方

- | | |
|----------------|---|
| 食パン……………2枚 | ①きゃべつは、千切りにして塩少々をまぶしておく。 |
| きゃべつ……………2枚 | ②食パンにケチャップを塗り、その上に中央にくぼみができるように①のをせ、溶けるチーズを散らす。 |
| 溶けるチーズ……………30g | ③②のくぼみに卵を割り入れ、軽く塩・こしょうする。 |
| 卵……………小1個 | ④200度のオーブンで、8分焼く。 |
| ケチャップ……………小さじ4 | |
| 塩……………少々 | |
| こしょう……………少々 | |

🍳 茎わかめの佃煮

材 料(作りやすい量) 作り方

- | | |
|---------------|---|
| 茎わかめ……………500g | ①茎わかめ |
| ごま油……………大さじ2 | ・塩蔵の場合は、一晩水につけて塩抜きをしておく。 |
| 砂糖……………大さじ3 | ・生の場合は、熱湯で茹でておく。(2~3分で、きれいな緑色になる) |
| 砂糖……………大さじ3 | ②茎わかめが細い場合は、3cmくらいの長さに切る。太い場合は、斜め切りにする。 |
| しょうゆ……………大さじ2 | ③鍋に、ごま油を熱し、茎わかめを入れて軽く炒める。 |
| みりん……………大さじ2 | ④調味料加えて、一煮立ちさせ、弱火にして、30分くらい煮込む。 |
| 白ごま……………大さじ2 | ⑤強火にして、残った水分を飛ばし、ゴマを加えて仕上げる。 |