かんたんレシピで気軽に作ろう！

毎日食べる！！

楽しい！おいしい！朝ごはんレシピ

白菜とホタテのおじや

《材料：２人分》

白菜・・・・・・・・１００ｇ
ご飯・・・・・・・・１６０ｇ
ホタテ（缶）・・・・５０ｇ
水・・・・・・・・・２カップ
酒・・・・・・・・・大さじ１
しょうゆ・・・小さじ１／２
塩・・・・・・小さじ１／２
卵・・・・・・・・・・・１個
青ネギ・・・・・・・・・少々

【１人あたり　エネルギー 218kcal　塩分 2.1g　1食分 222円】

1　白菜は、３センチ長さの細切りにする。
2　ご飯はさっと水洗いして、ザルにあけておく。
3　厚手鍋に、水、１の白菜、ほぐしたホタテ貝柱缶を汁ごと入れ、中火で煮る。
4　沸騰したら、２のご飯を加える。
5　白菜が柔らかくなったら、しょうゆ、塩で味を調え、溶き卵を流し入れる。
6　火を止め、器に盛りつけて、ネギを散らす。

ポイント：ご飯を洗っておくとつぶつぶ感が残っておいしい！

ホタテのうま味がたっぷりつまったおじや。
サラサラとしてるので食欲のない朝にもぴったり。是非お試しください。

おかかと炒り卵のおにぎり

《材料：２人分》

温かいご飯・・・・・・２杯分
卵・・・・・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・小さじ１／２
塩・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・小さじ１／２
かつお節・・・・・・・・２ｇ
しょうゆ・・・・・・小さじ１

【１人あたり　エネルギー 328kcal　塩分 1.1g　1食分 41円】

1　ボウルに卵・砂糖・塩を入れて混ぜ、フライパンにサラダ油を温めて、炒り卵を作る。
2　かつお節としょうゆを混ぜておく。
3　ご飯に、１と２をさっくり混ぜて、４等分して握る。

黄色の色どりが可愛いおにぎり。
朝からパクパク、元気にいきましょう！

はじめてのおにぎらず

《材料：２人分》

温かいご飯・・・・・・２杯分
（３００ｇ）
ごま塩・・・・・・・小さじ１
焼き海苔・・・・・・・・２枚
ロースハム・・・・・・・２枚
スライスチーズ・・・・・２枚

【１人あたり　エネルギー 335kcal　塩分 1.7g　1食分 54円】

1　ご飯を４等分しておく。
2　ラップの上に、のりを置き、４等分したご飯を置く。
3　ハムとチーズをのせる。
4　４等分したご飯をのせる。
5　四隅をたたむ。ぴったり包むと崩れにくくなる。ラップで包んで、少しなじませる。
6　二つ作り、対角線上に４つに切る。

すぐに使える具材で、初めてのおにぎらずも大成功。
慣れたらお好みの具材でお楽しみください

わかめと麩のみそ汁

《材料：２人分》

みそ・・・・・・・・小さじ２
カットわかめ・・・・小さじ１
ネギ・・・・・・・・５センチ
けずりかつお・・・・１，５ｇ
麩・・・・・・・・・・小５個
熱湯・・・・・・・３００ｍｌ

【１人あたり　エネルギー 104kcal　塩分 4.0g　1食分 59円】

1　ネギは小口切りにする。
2　椀を２個用意し、熱湯以外の材料を等分に入れる。
3　熱湯を１５０mlずつ注ぎ、よく混ぜる。

注ぐだけのおみそ汁
入れ立てはお味噌の香りもよくホッとします。お試し下さい