

# 朝ごはんにも野菜を食べよう！

# 簡単朝ごはんレシピ

## チーズとおかかのおにぎり

### ○材料○

(4人分)

- |       |      |
|-------|------|
| ごはん   | 4杯分  |
| 角チーズ  | 4個   |
| かつおぶし | 2袋   |
| 白ごま   | 小さじ2 |
| しょうゆ  | 小さじ4 |
| のり    | 4枚   |

### 作り方

#### 1

角チーズを小さめの角切りにする。

ごはんに、チーズ・かつおぶし・白ごま・しょうゆを加え、混ぜ合わせる。

#### 2

①を4等分にし、ラップにくるんでにぎる。

のりを巻いたら、できあがり♪

\*チーズとごまで、カルシウムたっぷり！



## 豆腐としめじのみぞ汁

### ○材料○

(4人分)

- |      |        |
|------|--------|
| 豆腐   | 150g   |
| しめじ  | 1/2パック |
| 油揚げ  | 2枚     |
| 葉ねぎ  | 好みで    |
| 水    | 750g   |
| 顆粒だし | 小さじ2弱  |
| みそ   | 大さじ3   |

### 作り方

#### 1

鍋に水・顆粒だし・しめじを入れ、火にかける。

その中に、豆腐をティースプーンでくって一口大にして入れる。

\*しめじは冷凍しておくと香りがよく出て、いつでも使って便利！

#### 2

油揚げをキッチンバサミで食べやすい大きさに切って鍋に入れる。(目安: 縦半分に切った後5ミリ幅) 全体に火が通ったらみそを溶き入れる。



葉ねぎをキッチンバサミで切って入れたら火を止めてできあがり♪



## 枝豆のはんぺんバーグ

### ○材料○

(4人分)

- |      |                |
|------|----------------|
| はんぺん | 2袋<br>(200g程度) |
| 枝豆   | さや付き50g        |
| 片栗粉  | 大さじ1           |
| 塩    | ひとつまみ          |

### 作り方

#### 1

枝豆を茹で、さやから出しておく。

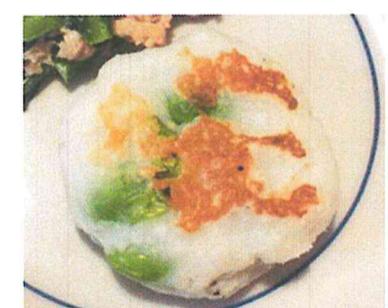
ビニール袋に、はんぺん・片栗粉・塩を入れ、空気を抜いて袋の口を軽くしばる。全体がまんべんなく混ざり粘り気が出るまで、袋の上からもむ。

#### 2

①に枝豆を加え、全体に行き渡るように混ぜる。

8等分にし、平たい円形になるように手で丸め、形を整える。フライパンで両面に焼き色が付くまで焼いたら、できあがり♪

\*ハム・コーン・桜えび・紅しょうが・チーズ・しそ・ねぎなどを加えてOK！



## こまツナあえ

### ○材料○

(4人分)

- |       |      |
|-------|------|
| 小松菜   | 2株   |
| ツナ(缶) | 1缶   |
| 塩昆布   | 4g   |
| マヨネーズ | 大さじ1 |

### 作り方

#### 1

小松菜を洗い、2cm程度の長さに切る。

耐熱皿に小松菜を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで2分加熱する。

加熱後、数分水にさらしてアツを抜き、キッチンペーパーで水気を切る。

#### 2

①に軽く油を切ったツナと塩昆布を加え、混ぜる。

マヨネーズを加えてあえたら、できあがり♪

\*小松菜の代わりに、ほうれん草やチンゲンサイ、白菜、ピーマンでも！アツの気にならない野菜なら、加熱後すぐにあえてOK！





## シュワシュワ フルーツポンチ

### ○材料○

(4人分)

すいか・・・・・・・・・・・1／16個

フルーツミックス（缶）・・・・ 大さじ2

サイダー・・・・・・・・200cc



### 作り方

**1**

サイダーを冷蔵庫で冷やしてお  
く。

すいかを一口大に切る。  
ボウルにフルーツミックスをシ  
ロップごと入れ、すいかを加え  
て混ぜ合わせる。

冷蔵庫で冷やしておく。

**2**

シロップを切って器に盛り  
つけ、サイダーをそそいだ  
らできあがり♪

\*お好みで、季節のフルー  
ツや白玉だんごでも！  
お好きなゼリーをスプー  
ンで少しつぶして加える  
のもOK！

