

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

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！**



🍴 豆腐としめじのみそ汁

○材料○

(4人分)

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

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すくって一口大にして入れる。

***しめじは冷凍しておくとも香りがよく出て、いつでも使えて便利！**

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。

3

葉ねぎをキッチンバサミで切っ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
 (200g程度)
 枝豆・・・・・・・・ さや付き50g
 片栗粉・・・・・・・・ 大さじ1
 塩・・・・・・・・ ひとつまみ

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・ねぎなどを加えてもOK！**



🍴 こまつなあえ

○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

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クを抜き、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！
 アク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

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！

