



簡単★朝食メニュー



梅ご飯

材料～4人分～

- ごはん・・・・・・・・・・4人分
- 梅干し・・・・・・・・・・4粒
- 削り節・・・・・・・・・・少々
- 白いりごま・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1



※

<作り方>

- ① 梅干しは種を抜き、潰しておく。
- ② ごはんに①、※を混ぜる。
お好みであさつき・青しそ・のりを散らしても良い。



みそ汁

材料～4人分～

- 油揚げ・・・・・・・・・・12g
- カットわかめ・・・・・・・・12g
- ネギ・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・3カップ
- 煮干し・・・・・・・・・・12g
- 味噌・・・・・・・・・・大さじ2.5



<作り方>

- ① 煮干しは前の晩に分量の水に浸しておく。
- ② 油揚げは短冊切り、ネギは小口切りにする。
- ③ ①のだし汁で②を煮て、カットわかめと味噌を加える。

キャベツの卵とじ

材料～4人分～

- キャベツ・・・・・・・・・・2枚
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 卵・・・・・・・・・・3個

<作り方>

- ① フライパンに食べやすい大きさに切ったキャベツをひき、お湯を少量加え、蓋をして火にかける。
- ② キャベツがしんなりしてきたら、塩を加え、溶き卵を回し入れる。



ひとくち一口メモ

★味噌汁の油揚げは、購入した日に油抜きしてから短冊に切って、フリーザー用ビニール袋等に入れて冷凍しておけば忙しい時は冷凍庫から解凍せずそのまま料理に使用して便利です。
葱もクッキングはさみで切れば、包丁とまな板を出さなくても大丈夫です。

★卵とじのキャベツは手でちぎってもOK。
加えるお湯も前の晩ポットに入れておいたものを使用すればスピードアップ！

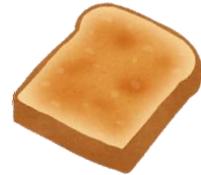
ツナトースト

材料～4人分～

パン・・・・・・・・・・4枚
ツナ缶・・・・・・・・・・大1缶
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
パセリ・・・・・・・・・・少々
マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ10

<作り方>

- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 玉ねぎ、パセリはみじん切りにしておく。
- ⑤ ①②とマヨネーズを混ぜ、パンにのせトースターで7,8分焼く



レタスとトマトのスープ

材料～4人分～

レタス・・・・・・・・・・6枚
トマト・・・・・・・・・・1個
スープの素・・・・・・・・・・4人分
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・4カップ

<作り方>

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトはざく切りにする。
- ② 水で溶いた固形スープを火にかけ、沸騰したらトマトを加え、塩・こしょうで味を整え、一煮立ちしたらレタスを加え火を止める。



バナナヨーグルト

材料～4人分～

バナナ・・・・・・・・・・2本
プレーンヨーグルト・・・・・・・・・・200g
牛乳・・・・・・・・・・400cc

<作り方>

- ① ミキサーの中に材料を入れ攪拌する。



一口メモ



★パセリは茎の部分を取り除き、ナイロン袋に入れてそのまま冷凍庫へ。カチカチに凍ったパセリを袋ごとみほぐすとみじん切りようになります。料理のアクセントに活躍します！パセリはビタミンたっぷり、飾りに使うだけではもったいないです。

★ミキサーは使用後のことを考えると倦厭しがち。皮をむいたバナナをビニール袋に入れて手でつぶしてから牛乳・ヨーグルトを混ぜると手軽にできます。夏場すぐ熟しすぎてしまうバナナですが、このつぶしバナナのビニール袋を平たくして冷凍しておくとき使いたい分を折り分けて使えます。ヨーグルトに混ぜたり、パンケーキに加えたりできます！

