


簡単朝食レシピ


きのこやねぎ、わかめなどを入れると、ミネラルや食物繊維をとることができます。栄養価がアップします。

※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。

しらす入り卵雑炊		～作り方～	
大人2人、こども2人分			
(材料)			
ごはん	600g	1 卵を溶きほぐす。	
しらす	60g	2 鍋にごはん、しらす、水を入れ煮る。	
水	900ml	3 塩で味を調える。	
卵	3 個	4 卵を加え、ひと呼吸おいたら軽く混ぜる。	
塩	少々		

温めた豆乳と調味料を合わせるだけで作れます。
おにぎりやトーストと一緒に食べるのもおすすめです。

※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。

簡単豆乳スープ		
大人2人、こども2人分		
(材料)		
無調整豆乳	600ml	
A 酢	30g(大さじ 2)	
A 醤油	18g(大さじ 1)	
A 塩	少々	
桜えび	適量	
刻みねぎ	適量	
白いりごま	適量	
ラー油(好みで)	適量	
		～作り方～
		1 器に A を入れて混ぜ合わせる。
		2 鍋に無調整豆乳を入れて中火にか け、周りがふつつつしてくる沸騰 直前まで温める(レンジの場合は 耐熱容器に入れて 600W の レンジで 4～5 分沸騰直前まで 温める)。
		3 1に注ぎ入れ、桜えび、刻みねぎ、 白いりごま、好みにラー油をトッピン グする。
※ 桜えびは、未満児には食べづら いので、コーンや茹で人参に変え ると食べやすくなります。		
		

夕食→朝食再利用レシピ

夕食に多めに作って朝ごはん用にとっておけば、朝からバランスの良いスープを食べることができます。

肉団子汁

大人2人、こども2人分

(材料)

鶏ひき肉	150g
塩	ひとつまみ
酒	1.8g (小さじ1/3)
玉ねぎ A	60g (中1/3個)
おろし生姜(チューブ)	1.2g (2cm)
片栗粉	24g (大さじ2と1/2)
人参	60g (1/2本)
玉ねぎ B	85g (中2/3個)
小松菜	65g (1束)
春雨(乾燥)	30g
コンソメ	6g (小さじ1と1/2)
醤油	12g (小さじ2)

～作り方～

- 1 人参はいちょう切り、玉ねぎ A はみじん切り、玉ねぎ B は薄切り、小松菜は一口大に切る。春雨は食べやすい長さに切る。
- 2 鍋に水 800ml を入れ、人参、玉ねぎ B を入れ火にかける。
- 3 鶏ひき肉に玉ねぎ A、塩、酒、おろし生姜、片栗粉を入れよく混ぜる。
- 4 2が煮立ったら3を丸めながら入れ、小松菜も入れる。
- 5 肉団子に火が通ったら春雨、コンソメ、醤油を入れ、ひと煮立ちさせ春雨がやわらかくなるまで火を通す。



※ 大人2人、こども2人分は、一般家庭を目安にしています。

こちらも多めに作って、夕食は、ラーメン汁として、朝食には、ご飯と一緒に食べれば、朝から栄養満点です。

野菜みそラーメン

大人2人、こども2人分

(材料)

豚肉	180g
玉ねぎ	130g (大1/2個)
人参	60g (1/2本)
キャベツ	160g (3~4枚)
長ねぎ	30g (1/3~1/4本)
コーン	60g (大さじ6)
ごま油	3g (小さじ1)
おろしにんにく(チューブ)	0.6g (1cm)
おろし生姜(チューブ)	0.6g (1cm)
鶏ガラスープの素	3g (大さじ1/2)
みそ	30g (大さじ2)
中華麺(冷凍)	120g

～作り方～

- 1 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大、長ねぎは小口切りにする。中華麺は食べやすい長さに切る。
- 2 熱した鍋にごま油をひき、豚肉、おろしにんにく、おろし生姜を入れ炒める。豚肉の色が変わったら、人参、玉ねぎを入れ、油がまわったら水 800ml を入れる。
- 3 アクが出てきたら取り、キャベツ、長ねぎ、コーンを入れ煮る。
- 4 野菜がやわらかくなったら、鶏ガラスープの素、みそ、中華麺を入れ、ひと煮立ちさせる。

