

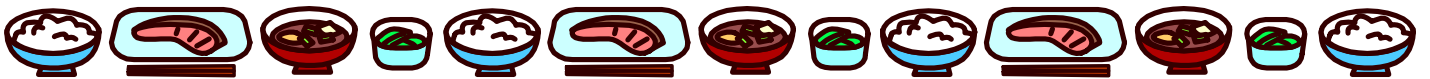
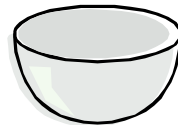
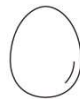
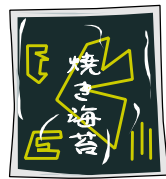
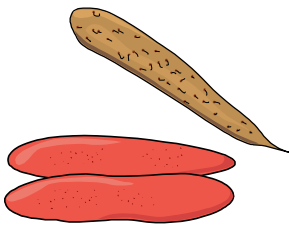


朝食レシピ紹介 ③①

☆明太とろろ丼☆



材料（2人分）		作り方
発芽玄米ご飯	460g	①長いもは、皮をむいてすりおろす。 ②辛子明太子は、薄皮をとり、①に混ぜる。 ③あおさのりを入れてさらに混ぜる。 （刻みのりの場合は、ご飯の上に直接のせてとろろと混ぜない） ④ご飯の上に③と卵黄をのせて出来上がり。 ※辛子明太子の辛さや入れる量によってしょうゆの量を加減する。
辛子明太子	40g	
卵黄	2個	
しょうゆ	適量	
長いも	200g	
あおさのり (刻みのりでもよい)	小さじ2	



朝食レシピ紹介 ③②

☆ひじきご飯&
鮭の醤油バター焼き☆



材料（2人分）		作り方
【ひじきごはん】		【ひじきごはん】 ①ご飯に、ひじき入りの煮豆を混ぜ合わせる。 ※さっとゆでた、きぬさやを干切りにして加えると彩りがよくなります。
ご飯	2人分	
ひじき入り煮豆	市販品2袋	
きぬさや	少々	【サケのしょうゆバター焼き】 ①フライパンを熱し、バターを入れサケを焼く。 ②片面が焼けたら返して焼き、しょうゆを加える。
【サケのしょうゆバター焼き】		
鮭切り身	2切れ	
バター	16g	
しょうゆ	大さじ1/2	





朝食レシピ紹介 ③③

☆タンパクたっぷり
納豆ドリア☆



材料（2人分）		作り方
ご飯	2杯	①納豆の調味料（たれ、からし）を入れてよく混ぜる。 ②耐熱皿にご飯を平らにのせ、牛乳とみそをかるく混ぜ合わせ全体にかける。 ③②の上に焼きのり（刻んだもの）をしき、納豆をのせ、チーズをかける。 ④オーブントースターで、約5分くらいこんがり焼く。
牛乳	大さじ2	
焼きのり	2枚	
しょうゆ	少々	
納豆（たれ、からし）	2パック	
みそ	大さじ1	
とろけるチーズ	適量（好みで）	

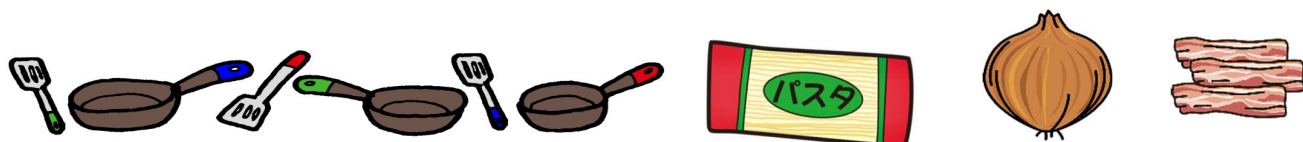


朝食レシピ紹介 ③④

☆スペシャル
カルボナーラ☆



材料（2人分）		作り方
スパゲッティ	160g	①フライパンにベーコン、玉ねぎ、しめじの順に炒める。 ②①にホールコーン、調味料を入れて牛乳を入れて煮る。 ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲッティをゆでて、ザルに取り、Aをからめて②に加え、最後に生クリームを入れて、味をととのえる。
玉ねぎ	60g	
ベーコン	4枚	
塩、こしょう	少々	
生クリーム	200cc	
ホールコーン(缶詰)	大さじ2	
ぶなしめじ	1/2房	
A ┌ 粉チーズ └ 卵	大さじ2 2個	





朝食レシピ紹介 ③⑤

☆バナナトースト&オムレツ☆



材料（2人分）		作り方
【バナナトースト】		【バナナトースト】
食パン	2枚	①食パンをトースターで焼きバターをつけ、バナナをおき、ハチミツをかける。 (好みできなこ、ジャム、チョコレート等をかける)
ハチミツ	10g	
バター	6g	
きなこ	適量	
バナナ	1本	
【スペシャルオムレツ】		【スペシャルオムレツ】
卵	4個	①卵を割りほぐした中に、細かく切ったベーコン、トマト、玉ねぎ、ピーマンとチーズを加えて混ぜ、フライパンで焼き、ケチャップをかける。
玉ねぎ	1/6個	
油	適量	
ベーコン	2枚	
ピーマン	1/2個	
ケチャップ	大さじ2	
トマト	小1/2個	
チーズ	30g	

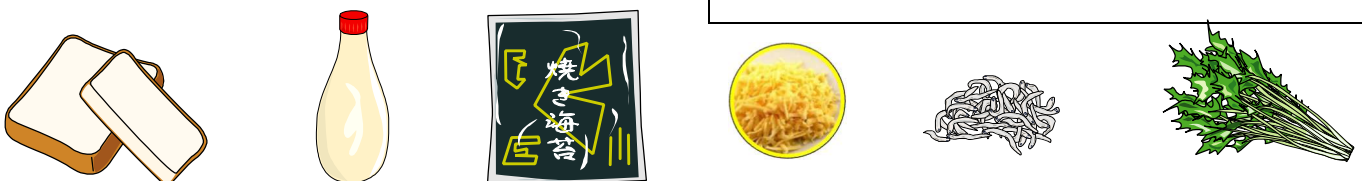


朝食レシピ紹介 ③⑥

☆のりじゃこ チーズトースト☆



材料（2人分）		作り方
食パン（6枚切り）	4枚	①水菜は洗い2cm長さに切り水をきっておく。 ②焼きのりは、一口大にちぎっておく。 ③ボールに水菜、焼きのり、チーズ、じゃこを混ぜ合わせる。 ④食パンに③の材料をのせ、マヨネーズを細めにしぼる。 ⑤オーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く。
とろけるチーズ細切り	60g	
水菜	40g	
焼きのり	1枚	
じゃこ	大さじ4	
マヨネーズ	適量	



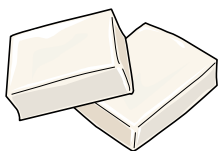


朝食レシピ紹介 ③⑦

☆モチもちピザ&
みそ汁☆



材料（2人分）		作り方
【もちピザ】		【もちピザ】
もち	2枚	①フライパンにもちを並べ中火にかける。
めんつゆ	小さじ1	②もちの1/3が浸かる程度の水を入れ、ふたをしてやわらかくする。
とろけるチーズ	適量	③めんつゆをふりかけ、チーズをのせて、チーズがとけたらできあがり。
【みそ汁】		【みそ汁】
インスタントみそ汁の素	1袋	①おわんにみそ汁の素を1/2ずつ入れる。
小口切りのねぎ	小さじ2	②とうふは好みで、適量を入れる。
とうふ	適量	③ねぎと乾燥わかめも入れ、熱湯を注ぐ。
乾燥わかめ	小さじ1	
お湯	300cc	



朝食レシピ紹介 ③⑧

☆びっくり!ホットケーキ☆



材料（2人分）		作り方
容器…(1ℓ牛乳パックを高さ8cmくらいの大きさに切る。又は生クリームの200mlパック)		①ホットケーキミックス粉と卵、牛乳を混ぜ合わせ、ケーキの種を作る。
ホットケーキミックス粉	50g	②①に1cm幅のイチヨウ切りしたバナナを入れてかき混ぜ、用意したパックに入れる。
卵	1個(50g)	③ティッシュペーパーを水でしめらせてふんわりとかぶせ、電子レンジ600wで3分加熱する。(串などで中心を刺して生っぽい生地がついてこなければ、火が通っています) まだなら、もう少しレンジで加熱する。
牛乳	カップ1/4(50ml)	④はさみで牛乳パックを切って、熱々ケーキをお皿に出す。このままでもおいしいが、はちみつをかけて食べても良い。
バナナ	半分(50g)	
※中身はパイナップル、りんご、さつまいも、ホールコーン、チョコチップ等		





朝食レシピ紹介 ③9

☆磯部もち& バナナヨーグルト☆



材料（2人分）		作り方
もち	6個	①もちは網で焼き、しょうゆを付け、のりで巻く。 ②バナナは一口大に切り、ヨーグルトといっしょに盛りつける。 ③3cmに切った漬物（好みで）を添える。 ④牛乳を添える。
バナナ	1本	
漬け物	適量	
しょうゆ	少々	
ヨーグルト	180g	
牛乳	コップ2杯	
焼きのり	適量	



朝食レシピ紹介 ④0

☆ネバナバ もちりちチミ☆



材料（2人分）		作り方
もち	2個（5mm角に切る）	①Aを混ぜ合わせる。 ②①にもち、納豆、万能ねぎを加えよく混ぜる。 ③フライパンを熱し、サラダ油10gを入れ、生地を半量を入れ焼く。 ④ふたをし、途中で返して両面焼く。 ⑤Bを混ぜて、たれを作る。 ⑥焼きあがったら食べやすい大きさに切り、たれをつけて食べる。
万能ねぎ	60g（きざむ）	
┌ 小麦粉	150g	
└ A 塩	5g	
┌ 水	250g	
納豆（水でさっと洗う）	1パック	
サラダ油	20g	
┌ しょうゆ	大さじ2	
└ B 酢	大さじ2	
┌ ごま油	小さじ2	

