



朝食レシピ紹介 ⑳

☆じゃこチャーハン☆



材料 (2人分)		作り方
ごはん	茶碗 2 杯分	①フライパンを熱し、油をなじませる。溶いた卵を入れ、ひと混ぜしたのち、ご飯を加え炒める。 ②ちりめんじゃこ・小口切りのねぎを加え、さらに炒める。塩・こしょうで味をととのえる。ごまをふり入れ、しょうゆ・ごま油をまわし入れる。 ※酒や竹輪を加えてもおいしいです。
卵	1 個	
ちりめんじゃこ	25 g	
ねぎ	25 g	
油	大さじ 1/2	
ごま	大さじ 1/2	
ごま油	大さじ 1/2	
塩・こしょう・しょうゆ	各適量	

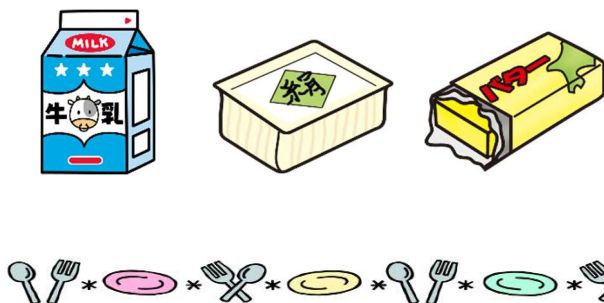


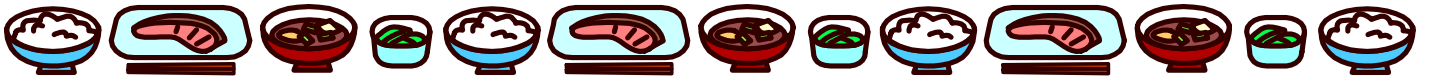
朝食レシピ紹介 ㉑

☆豆腐パンケーキ



材料 (2人分)		作り方
絹ごし豆腐	100 g	①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ②ボールに豆腐を入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせる。 ③卵と砂糖を入れ、さらに混ぜる。 ④牛乳を入れ、なじませる。 ⑤フライパンを熱し、バターを溶かし、生地を流し入れる。表面にポツポツがでたら裏がえして蓋をして2～3分焼く。 ※ホットケーキミックスを使うと簡単です。
小麦粉	50 g	
ベーキングパウダー	小さじ 1/2	
卵	1 個	
砂糖	大さじ 1	
牛乳	大さじ 1 と 1/2	
バター	適量	





朝食レシピ紹介 ⑳

☆ハムとキャベツの カレー風味☆



材料（2人分）		作り方
ハム	30g	①ハムは6等分にし、キャベツは3cm幅のザク切りにする。 ②鍋にサラダ油を熱し、キャベツを入れて1分ほど炒め、火が通ったら、ハムを加えて炒める。 ③②に塩、カレー粉、水を加えて弱火でふたをし、10分ほど煮る。 ※水を多くしてスープの素を加えてカレースープにしてもよいです。
キャベツ	100g	
サラダ油	小さじ1	
水	50ml	
カレー粉	適量	
塩	少々	

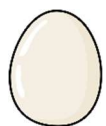
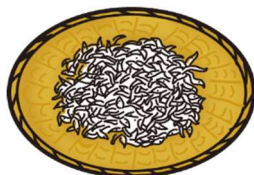


朝食レシピ紹介 ㉑

☆ごはんのお焼き☆



材料（2人分）		作り方
ごはん	茶碗2杯分	①万能ねぎは小口切りにする。 ②ボールにサラダ油以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。 ③フライパンにサラダ油を熱し、②をスプーンですくい丸く広げ、両面こんがり焼く。 ※具はツナや干しエビ、青のりを加えてもおいしいです。
ちりめんじゃこ	20g	
万能ねぎ	3本	
ごま	小さじ2	
卵	1/2個	
しょうゆ	小さじ2	
サラダ油	適宜	





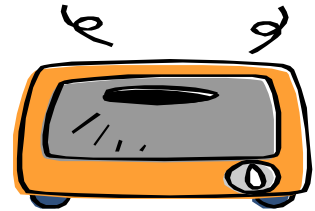
朝食レシピ紹介 ②⑤

☆鮭のバター

しょうゆ焼き☆



材料（2人分）		作り方
鮭の切身	2切	①鮭に塩とこしょうをし、味をなじませる。 ②アルミカップに①の鮭を入れ、しょうゆをかけてバターをのせる。 ③トースターで3～5分ほど焼く。 ※鮭の下に玉ねぎやきのこをしいたり、上にチーズをのせたりしてもおいしいです。
バター	20g	
しょうゆ	小さじ2	
塩、こしょう	少々	

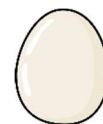
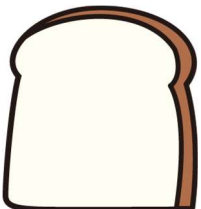


朝食レシピ紹介 ②⑥

☆キャベツパン☆



材料（2人分）		作り方
食パン	2枚	①キャベツはせん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせ、バターを塗った食パンにのせる。 ②真ん中をくぼませて卵をおとす。 ③チーズをのせる。 ④トースターでこんがり焼く。 ※残り物の野菜をのせてもOK!
キャベツ	2枚	
スライスチーズ	4枚	
卵	2個	
バター	適宜	
「しょうゆ A みりん ↳ マヨネーズ	大さじ 1/2 大さじ 1/2 大さじ 1/2	



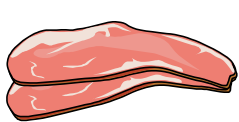


朝食レシピ紹介 ⑳

☆トマトと
セロリのスープ☆



材料（2人分）		作り方
トマト	中1個	①材料を食べやすい大きさに切る。 ②材料、調味料、お湯を入れて混ぜ合わせる。 ③調味料が溶けたらできあがり。 ※セロリの葉も刻んで入れる。
セロリ	50g	
ベーコン	15g	
コンソメ	1個	
塩・こしょう	少々	
お湯	250ml	



朝食レシピ紹介 ㉑

☆はんバーグ☆



材料（2人分）		作り方
はんぺん	1枚	①はんぺんをポリ袋に入れて、手でもんでつぶす。塩・こしょう、小麦粉、片栗粉を入れて練り合わせる。 ②みじん切りにした、たまねぎと青のりを①に入れ混ぜ合わせる。 ③フライパンに油を熱し、楕円形にした②を焼く。 ④両面が焼けたら、たれの調味料を入れる。 ※青のりのかわりに、チーズ・ねぎ・大場などをいれてアレンジ♪
青のり	大さじ1/2	
たまねぎ	1/4個	
小麦粉	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1/2	
塩/こしょう	少々	
サラダ油	適宜	
（たれ）		
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
水	大さじ2/3	





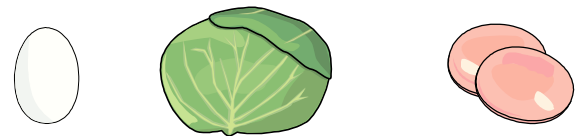
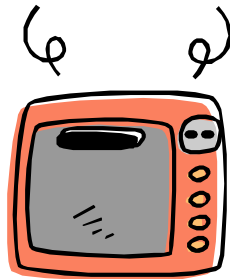
朝食レシピ紹介 ②⑨

☆キャベツのココット

ココモコ風☆



材料（2人分）		作り方
たまご	2個	①食べやすい大きさに切ったキャベツとハムをうつわに入れて塩こしょうをする。 ②①の中央にくぼみを作ってたまごを割り入れ、黄身の中心にようじ等で穴をあける。 ③ラップをしないで500Wの電子レンジで2分（目安）加熱する。 ④ごはんのにのせ、ケチャップをかける。 ※キャベツのかわりに、ほうれん草やグリーンアスパラなど季節の野菜で作ってもOK!
キャベツ	2枚	
ハム	2枚	
塩・こしょう	少々	
ケチャップ	適量	
ごはん	茶わん2杯	



朝食レシピ紹介 ③⑩

☆納豆のそばろ丼☆



材料（2人分）		作り方
納豆	1パック	①豚ひき肉を炒めながら、酒、しょうゆ、砂糖を入れて味をつける。汁気をとばして肉そばろを作る。 ②ごはんの上に、混ぜ合わせた納豆と①をのせ、小口切りにした万能ねぎをふる。 （納豆の辛子はお好みで）
万能ねぎ	2本	
豚ひき肉	80g	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
ごはん	茶わん2杯	
炒め油	適量	

