



朝食レシピ紹介 ④1

☆さっぱり和風
サラダうどん☆



材料 (2人分)		作り方
ゆでうどん	2袋	①うどんは水洗いしてぬめりを取って水切りしておく。 ②きゅうりは千切り、又は薄切りにする。レタスは適当な大きさにちぎり、トマトはくし形に切る。 ③ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせ、ツナ、コーン、きゅうりを入れてあえる。さらに、うどんを混ぜ合わせる。 ④味を見て、しょうゆ少々を加え、風味をつける。 ⑤器にレタスを敷き、うどんを盛り付けてトマトを飾る。食べる直前にのりを振りかける。 ※具にわかめやちりめんじゃこを加えたり、ミニトマトにしてもよい。
ホールコーン	大さじ2	
きゅうり	1/2本	
レタス	1枚~2枚	
トマト	1個	
ツナ缶詰	1缶 (40g)	
「めんつゆ	大さじ2	
A 水	大さじ2	
「マヨネーズ	大さじ1	
しょうゆ	少々	
刻みのり	適宜	

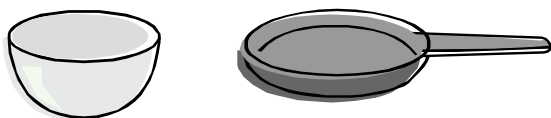


朝食レシピ紹介 ④2

☆ライス de
パンケーキ☆



材料 (2人分)		作り方
米粉	200g	①米粉に砂糖、ベーキングパウダー、野菜ジュースを入れ混ぜる。 ②①に卵を入れ混ぜる。 ③油を入れ、更に混ぜる。 ④フライパンで焼く。 ※野菜ジュースで作るので、うっすら色がつきます。 ※野菜ジュースでなくてもできます。 ※米粉は小麦粉とは違いグルテンが出ないので、グルグル混ぜて大丈夫です。 ※パンケーキは冷凍ができるので、あらかじめ作って保存もできます。
卵	2個	
油	大さじ2	
砂糖	40g	
ベーキングパウダー	4g	
野菜ジュース	220g	



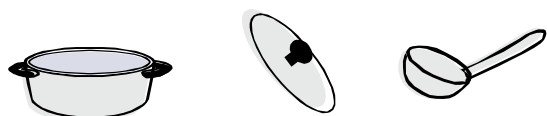


朝食レシピ紹介 ④③

☆ツナこぶ結び& 豆乳スープ☆



材料（2人分）		作り方
【おにぎり】		【おにぎり】
ご飯	400g	①ご飯に塩昆布とツナを混ぜる。
ツナ	80g	②ご飯を2つにわけて、ラップに包んでおにぎりにぎる。
塩昆布	16g	【豆乳スープ】
【豆乳スープ】		①野菜を洗う。小松菜は3cmに切る。レタスは大きくちぎる。
豆乳	200cc	②しめじは石づきを取る。さっと洗った後、1本ずつに分ける。
レタス	60g	③ベーコンは1cmに切る。
小松菜	40g	④鍋に水100ccと豆乳、ベーコン、きのこを入れて煮る。
めんつゆ	大さじ1	⑤ふっとう直前に野菜とめんつゆを入れてふっとうするまで煮る。
しめじ	60g	
ベーコン	40g	



朝食レシピ紹介 ④④

☆ホットな グラタンヌードル☆



材料（2人分）		作り方
冷凍うどん (又はゆでうどん1袋)	2枚	①冷凍のうどんを水でほぐし、水気を切っておく。
残りのシチューまたは カレー(レトルトでもよい)	お椀に2杯	②グラタン皿(耐熱のお皿)にうどんを入れる。
ゆでたほうれん草 (冷凍のほうれん草でもよい)	大さじ山盛り2杯	③上からシチューをかける。
季節の旬の野菜(ブロッコリーなどでもよい)		④その上からゆでたほうれん草を散らす。
とろけるチーズ	大さじ山盛り4杯	⑤とろけるチーズを上から散らしてオーブントースターに入れる。
		⑥チーズに焦げ目がついたら出来上がり。





朝食レシピ紹介 ④5

☆おにぎり de スープ☆



材料（2人分）		作り方
冷凍しておいたご飯	400g	①ベーコンを短冊に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける、えのきも石づきを取り1cm位に切る。 ②ご飯を電子レンジ600wで2分くらい加熱する。 ③鍋に油を少量入れ、ひき肉を炒める。 ④水を入れ、ふっとうさせ、コンソメを入れる。 ⑤しめじ、えのきを入れ、塩で味を整える。 ⑥とき卵を入れ、かき混ぜる。 ⑦ご飯をおにぎり型にし、器に盛り付け、その上からスープをかける。 ※ご飯を焼きおにぎりにしてもよい。
ベーコン	40g	
しめじ	2房	
塩	適量	
コンソメ	2個	
豚ひき肉	100g	
えのき	1パック	
卵	2個	
油	少量	



朝食レシピ紹介 ④6

☆たまたまうどん☆



材料（2人分）		作り方
冷凍うどん(200g程度)	2玉	①糸三つ葉は3cm幅に切る。玉ねぎは、5mm幅に切る。 ②鍋に、めんつゆ、水を入れて煮立てる。 ③玉ねぎを入れ、透明になるまで煮る。 ④冷凍うどんを凍ったまま入れる ⑤再度ふっとうしたら、とき卵を入れてふたをして、1分蒸らす。 ⑥器にもりつけ、糸三つ葉をのせる。 ※小松菜を使う場合は、卵を入れる前に入れてください。
玉ねぎ(小さめ)	1個	
糸三つ葉(小松菜等でもよい)	10本位	
めんつゆ(2倍濃縮)	120cc	
水	360cc	
卵	2個	



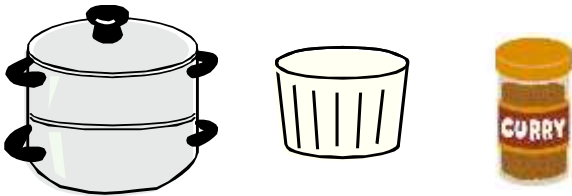


朝食レシピ紹介 ④⑦

☆ふわふわカレー蒸しパン☆



材料（2人分）		作り方
ウィンナーソーセージ	4本	①蒸し器に水を入れ、火にかけておく。 ②ウィンナーソーセージは輪切り、玉ねぎ、ピーマンは5mm角に切る。 ③少し深めの器に②とホールコーン、カレー粉、塩、さとうを入れ、よく混ぜる。 ④③にラップをかけ、レンジ(600w)で1分30秒加熱する。 ⑤レンジで加熱している間に、蒸しパンミックスを分量の牛乳で混ぜておく。 ⑥⑤と④の加熱した材料を混ぜ、マフィンカップに入れる。 ⑦蒸気の上がっている蒸し器で強火で12~15分蒸す。 ※ようじをさし、生地がついてこなければ蒸し上がっている。
ピーマン	小1個	
カレー粉	小さじ1	
牛乳	100g	
蒸しパンミックス	140g	
玉ねぎ	小1/2	
ホールコーン	60g	
塩	親指と人差し指で4つまみ	
さとう	親指と人差し指で4つまみ	



朝食レシピ紹介 ④⑧

☆筋力モリモリエッグ☆



材料（2人分）		作り方
ほうれん草	2把	①ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにしておく。 ②フライパンにバターを入れて熱し、にんじんを炒める。 ③ほうれん草、コーンを入れ、炒める。 ④塩、こしょうで味付けをする。 ⑤食材の真ん中をあげ、卵を落とし、弱火にしてフライパンにふたをする。 ⑥卵が好みの固さになったら、できあがり。
卵	2個	
バター	10g	
こしょう	少々	
にんじん	1/2本	
コーン（缶）	大さじ8	
塩	少々	



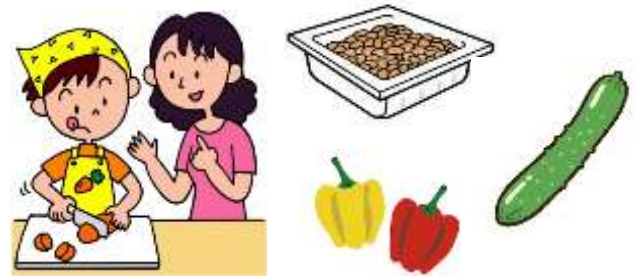


朝食レシピ紹介 ④9

☆カラフル野菜納豆丼☆



材料（2人分）		作り方
ご飯	茶わん2杯	①赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうりを3mm角くらいの荒みじんに切る。 ②卵黄とご飯以外の材料をすべて混ぜ合わせる。 ③どんぶりにご飯を盛りつけ、②をのせる。 ④中央を少しくぼませ、卵黄をのせる。
納豆	1パック	
赤ピーマン	20g	
黄ピーマン	20g	
きゅうり	40g	
ごま	小さじ2	
しらす	小さじ2	
納豆のタレ	1袋	
からし	1袋	
しょうゆ	小さじ1	
卵黄	2個	



朝食レシピ紹介 ⑤0

☆レンジ de 簡単！
トマトリゾット☆



材料（2人分）		作り方
トマトジュース	約400ml	①器にご飯を入れて、その上からトマトジュースと調味料（さとう、塩、こしょう）を注ぎ、よく混ぜる。 ②生ブロッコリーを切って入れる。 ③ソーセージを縦半分に切って入れ、ピザチーズをのせる。 ④ラップをして、レンジ(600w)に2分30秒～3分かける。 ⑤取り出したら、軽く混ぜてもりつける。 (取り出すときは皿が熱くなっているので注意する)
ご飯	茶わん2杯	
さとう	大さじ1	
ピザ用チーズ	適量	
ブロッコリー	8房	
ソーセージ(小)	6本	
塩&こしょう	各適量(好みで)	

