



～親子で作ろう 朝ごはん～

ごまじゃこふりかけ



<材料 8人分>

- ちりめんじゃこ 40g
- ごま 大さじ1と1/2
- ☆砂糖 小さじ1と1/2
- ☆みりん 小さじ1/2
- ☆酒 小さじ1/2
- ☆水 大さじ1
- 青のり 小さじ1

<作り方>

- ① ちりめんじゃこは、湯にさっとくぐらせる。
- ② ごまをフライパンでから煎りする。
- ③ 小さいフライパンでちりめんじゃこをから煎りする。
- ④ ☆の調味料と、ごまを加えて混ぜ合わせたら、火を止める。
- ⑤ お皿に移して、温度が少し下がったら、青のりを加えて混ぜ合わせる。

野菜いためポーチドエッグのせ



<材料 8人分>

- ハム 8枚
- キャベツ 1/8玉
- パプリカ(赤・黄) 各1/2個
- ピーマン 1個
- たまねぎ 1/2個
- 小松菜 1/2束
- のり 2枚
- 卵 8個
- 酢 少々
- 塩・こしょう 少々
- 油 大さじ1



<作り方>

- ① ハムは1cmの角切り、キャベツはざく切り、パプリカは千切り、たまねぎは薄くスライス、小松菜は2cmに切る。
- ② 卵は酢を加えた湯に入れ、4分茹でてポーチドエッグを作る。
- ③ フライパンに油を熱して、①を炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ 炒めた野菜をお皿に盛りつけ、ポーチドエッグをのせて、ちぎった海苔を散らす。
- ⑤ お好みでしょうゆをかけていただく。

夏野菜のトマトみそ汁



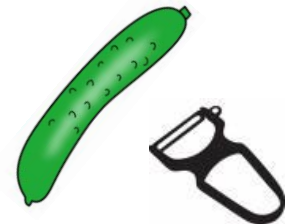
<材料 8人分>

- トマト 2個
- オクラ 8本
- 豆腐 1パック
- しょうが 大さじ1/2
- 味噌 60g
- だし汁 1200ml

<作り方>

- ① トマトはへたを取り、へたの反対側に十字に切れ目を入れてフォークでさして、湯にくぐらせた後、冷水に付けて湯むきする。
- ② 湯むきしたトマトをさいの目に切る。
- ③ オクラはへたを切って、ななめに切る。
- ④ 豆腐はさいのめに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて豆腐を入れる。煮立たない内に、トマト・オクラも加えて、さっと火が通ったら、すりおろしたしょうが・みそを加える。

シマシマきゅうり



<材料 8人分>

- きゅうり 2本
- ごま 小さじ2
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆酢 大さじ1
- ☆ごま油 大さじ1

<作り方>

- ① きゅうりの皮をピーラーでシマシマにむく。
- ② きゅうりを1cmのぶつ切りにする。
- ③ 袋にきゅうりと☆の調味料を入れ、空気を抜いて結ぶ。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、お皿に盛りつけたら、ごまをちらす。

(お好みで、かつおぶしをまぶしてもおいしいです。)

オリジナルヨーグルト

<材料 >

ヨーグルト（1人） 100～150g

お好みのフルーツ 適量

お好みのジャム 適量



<作り方>

ヨーグルトを器に盛り、お好みのフルーツやジャムを盛りつける。

トマトジャム（参考レシピ）

<材料 >

トマト 300g

砂糖 90g

レモン汁 大さじ1



<作り方>

- ① 包丁の先でへたをくりぬく。
- ② へたの反対側に十文字に切れ目を入れる。
- ③ トマトを沸騰したお湯の中に入れ、皮がめくれたら取り出す。
- ④ 冷水につけて、切れ目から皮をむく。
- ⑤ トマトをざく切りにして、なべに砂糖とレモン汁を入れてよくかき混ぜたあと、15～20分置いておく。
- ⑥ 中火でとろみがつくまで煮る。アクが出たらこまめに取り除く。
- ⑦ 好みのとろみになったら出来上がり。トマトの甘さや好みに合わせて最後に砂糖やレモン汁をたして、調整してください。（煮詰める目安は、煮る前の半分くらいです。）



Memo

