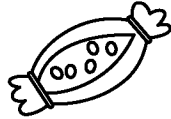



# かんたん♪ 朝食ししぴ


## ①ねばとろ丼

材料 (1人分)	作り方
味付きめかぶ …1パック(約50g)	① めかぶ・納豆(たれと好みでからし)を混ぜ合わせる。 ② 大きめの茶碗かどんぶりにごはんを入れ、①をのせる。 ③ 真ん中に卵黄を落とす。 
納豆(たれ・からし) …1パック	
ごはん …茶碗1杯分	
卵黄 …1個分	

## ②わかめそうすい

材料 (1人分)	作り方
わかめスープの素 …1袋	① にんじん・玉ねぎ・えのきたけをみじん切りにする。 ② 小鍋に水200ccとみじん切りした①の材料を加え煮立て、アクを取ってから、わかめスープの素を加える。 ③ 水洗いしたごはんを加える。 ④ 煮立ったら溶いておいた卵を加え、ひと煮立ちさせる。 
にんじん …40g(約4cm)	
玉ねぎ …40g(約1/5個)	
えのきたけ …25g(約1/4袋)	
ごはん …50g	
卵 …1個	

### ③かぼちゃのリゾット

材料 (2人分)	作り方					
温かいごはん …200g	<p>① かぼちゃは種を取って1cmの角切りにし、アスパラガスは3cmの斜め切りにする。ソーセージは、輪切りにする。</p> <p>② 小鍋にAと①のかぼちゃを入れて中火にかけ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。</p> <p>③ ②にアスパラガス・ソーセージ・ご飯を加える。煮立ったら牛乳を加え、時々混ぜながら2～3分煮る。</p> <p>④ 器に盛り、お好みで黒こしょうをかける。</p>					
かぼちゃ …100g						
アスパラガス …2本						
ソーセージ …3本						
A						
<table border="0"> <tr> <td rowspan="2" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td>顆粒スープの素</td> <td>…小さじ2</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>…1カップ(200ml)</td> </tr> </table>		{	顆粒スープの素	…小さじ2	水	…1カップ(200ml)
{			顆粒スープの素	…小さじ2		
	水	…1カップ(200ml)				
牛乳 …1/2カップ (100ml)						
黒こしょう …少々						

### ④ピザトースト

材料 (1人分)	作り方
ハム …1枚	<p>① ハム・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切り、ミニトマトはへたをとり横半分に切る。</p> <p>② 食パンにトマトケチャップをぬり、①とチーズをのせてトースターでこんがり焼く。</p>
ピーマン …10g (約1/3個)	
玉ねぎ …25g (約1/8個)	
ミニトマト …2個	
食パン …1枚	
トマトケチャップ …小さじ2	
スライスチーズ …1枚	



## ⑤きのこと鮭のレンジ味噌マヨ

材料（1人分）	作り方
しめじ …50g (約1/2パック)	① 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておく。 ② 耐熱容器に①を並べ、調味料を合わせたものかける。 ③ ふわっとラップをし、電子レンジで1分～2分加熱する。 ④ 小口切りのネギをかけてできあがり。
生鮭 …1切れ	
小口ねぎ …少々	
合わせ調味料 { 味噌 小さじ1 マヨネーズ 大さじ1 酒 大さじ1	

## ⑥サバのレンジピリ辛煮

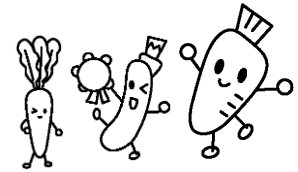
材料（1人分）	作り方
サバの切り身 …100g (約1/4尾)	① サバは半分に切り、ねぎは3センチくらいに切っておく。合わせ調味料も混ぜ合わせておく。 ② 耐熱容器にサバの皮を下にして置き、ねぎもすき間に並べて調味料を塗る。 ③ ふわっとラップをし、電子レンジで2分～2分30秒加熱する。 ④ 火が通ったら器に盛り付け、容器に残った汁をかける。
ねぎ …25g (約1/4本)	
合わせ調味料 { 味噌 大さじ1 酒 大さじ1 砂糖 小さじ2 ごま油 小さじ1 豆板醤 小さじ1/2	

## ⑦ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

材料（4人分）	作り方
ブロッコリー …160g (約 2/3 株)	① ブロッコリーは小房に切る。かぼちゃは種を取って食べやすい大きさに切る。
かぼちゃ …160g (約 1/10 個)	② かぼちゃを耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で2分加熱する。そこにブロッコリーを加え再び1分加熱する。
ドレッシング A { マヨネーズ 小さじ2 酢 小さじ2 サラダ油 小さじ2 白すりごま 大さじ1	③ Aの材料をすべて容器に入れ混ぜ合わせ、盛り付けた野菜にかける。

切って和えるだけ！

## ⑧火を使わないお手軽♪副菜レシピ



### ○だいこんの赤しそふりかけ和え

材料（1人分）	作り方
だいこん …100g（約3cm）	① だいこんは皮をむいて、いちょう切りにする。
赤しそふりかけ …小さじ1	② ふりかけを混ぜてしんなりしたらできあがり。

### ○長いもの梅肉和え

材料（4人分）	作り方
長いも …250g	① 長いものは皮をむいて、ビニール袋に入れて上から麺棒などで適当な大きさになるまで叩く。
梅干し …2個	② 梅干しは種を取り果肉を包丁で叩いて、酢、しょう油、砂糖と合わせて良く混ぜる。
酢 大さじ1 しょう油 小さじ1/3 砂糖 大さじ1と1/2	③ 長いもと②をよく和える。

### ○3色なます

材料（1人分）	作り方
だいこん …20g	① だいこん・にんじん・きゅうりはせん切りにする。塩（分量外）を振って軽くもみ、しばらく置いたら、水洗いして塩気を落とし、固く絞る。
にんじん …20g	
きゅうり …20g	
酢 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 塩 少々	② 酢・砂糖・塩を合わせて、①を和える。