

朝食レシピ



なつやす あさ た ひと
夏休みは、朝ごはんを食べないという人はいませんか？
かんたん ちょうしょく しょうかい
簡単な朝食レシピを紹介するので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



簡単おかずパン

【材料】 8個分

ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	200g
卵	1個
ウインナー	4本
コーン	大きじ4
冷凍ほうれん草	40g
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① ウインナーは1cm幅に切る。
- ② オーブンを180℃に予熱する。
- ③ ポウルに絹ごし豆腐を入れて泡だて器でつぶすように混ぜ、卵も加えてよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを加えて混ぜ、クッキングシートをしいた天板に8等分にして乗せる。
- ⑤ ④の生地をウインナー、コーン、冷凍ほうれん草を乗せ、ケチャップとマヨネーズを適量かけ、オーブンで約15分焼く。

冷めてもやわらかいので、前日の夜に作っておいてもおいしく食べられます。
乗せる具はツナ、ちくわ、ベーコン、トマト、ブロッコリーなど、アレンジしてください。

梅干しの炊き込みご飯

【材料】 4人分

精白米	2合
梅干し	2~3個
みりん	大きじ2
だし汁	300ml
食塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/4
青ねぎ	適量

【作り方】

- ① お米は研いで浸水させておく。30分~1時間程度浸水させたお米の水気をしっかり切ってから調味料を加える。(みりん→だし汁→塩→しょうゆ)
- ② 炊く前に梅干しをのせて炊き上げる。
- ③ 炊いたら梅干しの種を除き、しゃもじで果肉をつぶしながらさっくりと混ぜる。
- ④ 最後に刻んだ青ねぎをごはんに散らしたら完成。

だし汁は常温に戻し、2合の目盛を優先に注ぎ入れると、おいしく炊くことができます。

さっぱり豆腐丼

【材料】 1人分

ご飯	適量
絹ごし豆腐	150g
しょうゆ	小さじ1
卵黄	1個分
ごま油	少々

【作り方】

- ① ご飯に豆腐、卵黄をのせ、しょうゆとごま油をかける。
- ※のり、ねぎなどの薬味や、天かす、たくあんなどを加えると食感が加わってさらにおいしいです。

食欲がない朝でも、さっと食べることができ、たんぱく質もしっかりとることができます。

カップ de わかめスープ

【材料】 1人分

乾燥わかめ	小さじ1
鶏がらスープの素 (コンソメでも可)	小さじ1
お湯	150cc
冷凍ほうれん草	適量
いりごま	少々

【作り方】

- ① カップ(お椀)に乾燥わかめと鶏がらスープの素を小さじ1ずつ入れる。
- ② お湯を注ぐ。
- ③ 冷凍ほうれん草といりごまを加える。

暑い夏の朝に水分とミネラルをとることができます。ほうれん草を加えることで、栄養価が高まります。

なすの揚げびたし

【材料】 4人分

なす	500g
揚げ油	適量
めんつゆ	適量
かつおぶし	適量
千切り紅しょうが	適量
しその葉	適量
おろし大根	適量

【作り方】 ※前の日に作り冷蔵庫で冷やして朝食に!

- ① なすは、へたを落として2~3cm幅程度に切り、ペーパータオルで水気をとっておく。
- ② 揚げ油を180℃くらいに熱し、なすを揚げる。
- ③ 大きめの容器に②を入れ、浸る程度にめんつゆをかける。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で保存する。
- ⑤ お好みで、かつおぶし、千切り紅しょうが、おろし大根、千切りしその葉を添えていただく。

ごはんにも、そうめんにもあうおかずです。なすは、油との相性がよいので、甘くなります。