



“簡単！” “すぐ作れる！” “おいし～い” お手軽！朝食レシピ



「お手軽！朝食レシピコンクール」への応募作品の一部を紹介します。

☆カルシウムたっぷりおにぎり☆

材料 4人分

ごはん 4人分
プロセスチーズ 40g
ちりめんじゃこ 大さじ1
白ごま 少々
のり 適量

作り方

- ① チーズを5mm ぐらいのさいの目に切る。
- ② 温かいごはん①とちりめんじゃこ、白ごまを入れて混ぜ合わせ、おにぎりを作る。
- ③ おにぎりにのりを巻く。



☆お手軽どんぶり☆

材料 4人分

ごはん 4人分
ちりめんじゃこ 大さじ8
焼きのり 大8枚
かつお節 2パック
小ねぎ 適量
A { サラダ油 小さじ4
みりん 小さじ4
しょうゆ 適量
しょうが 少々

作り方

- ① のりを1cm 角ぐらいにちぎる。
- ② 小ねぎを小口切りにする。
- ③ ポールにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③のポールにちりめんじゃこ、のり、かつお節、小ねぎの一部を入れて混ぜる。
- ⑤ どんぶりによそったごはんの上に④をのせ、残りの小ねぎを散らす。



☆豆腐ステーキ☆

材料 4人分

豆腐 1丁
たまご 4個
ごま油 適量
ねぎ 適量
かつお節 少々
しょうが 少々
しょうゆ 少々

作り方

- ① 豆腐を4等分にしてから2枚のうす切りにし、水切りする。
- ② フライパンを熱してごま油をひき、豆腐の両面を焼く。
- ③ たまごをとき、②の豆腐にかける。たまごが半熟の状態になったら火を止める。
- ④ ねぎとかつお節をふり、しょうがしょうゆで食べる。



☆白菜とベーコンの卵とじ☆

材料 4人分

ベーコン 2枚
白菜 500g
しょうゆ 大さじ2
たまご 1個
塩 少々
コショウ 少々
ミニトマト 適量

作り方

- ① ベーコンを1cm 幅、白菜は2cm 幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒め、次いで白菜を加えしょうゆで下味を付けながら炒める。
- ③ 白菜に火が通ったら、フライパンの端へたまごを割り入れ、箸でかき混ぜながら全体を混ぜる。味を塩、コショウで整える。
- ④ ミニトマトを半分に切って飾る。

