

「油あげで、たっぷりみそピザ」

かんたん朝ごはんレシピ
第6回ながとお料理コンクール優秀賞

【材料】4人分

ツナマヨサラダ	480g	油揚げ(長方形)	4枚
赤パプリカ	大1/3個	もろみ味噌	大さじ1強
あじえだ豆	約40粒	かつお節	8g
ピザ用チーズ	120g		



※夕食のツナマヨサラダ（白オクラ、乾燥ひじき、シーチキン、すりごま等）を活用した朝食メニューです。

【作り方】

- ① パプリカを1cm角に切る。
- ② ボウルに「ツナマヨサラダ」と①とえだ豆を入れて混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルをしいて、油揚げの上の面にもろみ味噌をまんべんなくぬる。
- ④③に②をたっぷりのせる。
- ⑤④にピザ用チーズをかける。
- ⑥1000Wのオーブントースターで約3分、油揚げがカリカリになるまで焼く。
- ⑦焼きあがったら、かつお節をふりかける。

毎月19日は
「ながと食の日」



「甘酢チキンサンド」

【材料】4人分

とりの甘酢煮	6本	スライスチーズ	4枚
食パン(8枚切)	8枚	マヨネーズ	適量
レタス	100g		
白オクラ	8本		

※夕食の鶏の甘酢煮（鶏手羽元、らっきょう酢等）
を活用した朝食メニューです。

【作り方】

- ①白オクラは板ずりをしてゆで、縦半分に切る。
- ②「とりの甘酢煮」を骨からはずし、ほぐす。
- ③食パンを軽く焼く。
- ④食パンの上にちぎったレタス、②、スライスチーズ、①をのせ、マヨネーズをかけて、もう1枚の食パンではさむ。
- ⑤崩れないようにラップで包み、半分に切る。

かんたん朝ごはんレシピ
第6回ながとお料理コンクール
長門市食生活改善推進協議会賞



鶏肉は低脂肪、高たんぱく質、低カロリーのお肉で、老化防止の成分も豊富に含まれています。
部位によって、様々な料理に使える万能食材です。

毎月19日は
「ながと食の日」

