

作ってみましょう♪ 簡単朝食レシピ

(R7 茨城県つくろう料理コンテスト入賞作品より)

青菜としらすの梅にぎり

主食

材料(4人分)

- ・ ごはん … 2合
- ・ 小松菜 … 1袋
- ・ しらす … 大さじ4
- ・ 梅干し … 2個
- ・ A
 - ・ 白だし … 大さじ1
 - ・ かつお節 … 4g
 - ・ 白胡麻 … 大さじ2
 - ・ 塩 … 少々
 - ・ ごま油 … 適量

作り方

1. 小松菜は細かく切り、耐熱容器に入れレンジで600Wで2分加熱したら、粗熱が取れるまでしばらく置く。
2. ごはんにしらすとほぐした梅干し、小松菜とAを加えて、全体を切るようにしっかり混ぜ、握る。



3種のとろとろたまごやき

主菜

材料(4人分)

- ・ たまご … 6個
- ・ 大葉 … 2枚
- ・ チーズ … 15g
- ・ ネギ … 5g
- ・ 紅生姜 … 5g
- ・ のり … 3枚
- ・ しらす … 5g

作り方

3種類の卵焼きをつくる。

1. 大葉とチーズを入れて卵焼きをつくる。
2. ネギと紅生姜を入れて卵焼きをつくる。
3. のりとしらすを入れて卵焼きをつくる。
4. それぞれ4等分に切り、1人分が3種類の味になるように盛り付ける。



惚れ₂(ほれぼれ)するほど簡単なレタサラダ

副菜

材料(4人分)

- ・ レタス … 1/3個
- ・ A
 - ・ ごま油 … 適量
 - ・ ぼん酢 … 適量
 - ・ のり … 適量
 - ・ ちりめんじゃこ … 適量
 - ・ 塩こしょう … 適量

作り方

1. レタスを好みの大きさにちぎる。
2. ちぎったレタスとAの材料をビニール袋に入れ、ふってもむ。しんなりしたら完成。



バランスの良い献立＝

主食(糖質)+主菜(たんぱく質・脂質)+副菜(無機質・ビタミン・食物繊維)



不足しがちなカルシウムがとれます！

- ・ 緑の濃い野菜 ⇒ 大葉(しそ)、小松菜
- ・ 乳製品 ⇒ チーズ
- ・ 魚・小魚 ⇒ しらすぼし、かつおぼし
- ・ 海藻 ⇒ のり
- ・ ごま

