

◆ ハムとキャベツのカレー風味



〈材料〉2人分
 ・ハム(6等分) 約2枚
 ・キャベツ(角切り) 約2枚
 ・サラダ油 小1
 ・水 50ml
 ・カレー粉 少々
 ・塩 少々

〈作り方〉
 ① 鍋にサラダ油を熱し、キャベツを1分ほど炒め、ハムを加えて炒める。
 ② 水・カレー粉・塩を加え、ふたをして弱火で煮る。



冷蔵庫によくある食材で、手軽にできる朝ごはんです。カレー味も食欲を刺激して、朝からしっかり食べることができます。

◆ ジャコマヨトースト



〈材料〉2人分
 ・食パン(ライ麦) 2枚(6枚切り)
 ・ちりめんじゃこ 10g
 ・マヨネーズ 大1
 ・ピザ用チーズ 30g
 ・こしょう 少々

〈作り方〉
 ① ちりめんじゃこ・マヨネーズ・チーズ・こしょうを混ぜる。
 ② 食パンにのせ、オーブントースターできつね色になるまで焼く。



ちりめんじゃこは焼くことでよく噛むかみかみメニューになります。食パンはライ麦パンにすると食物繊維も多くなります。

◆ もやしとピーマンのあえもの



〈材料〉2人分
 ・もやし 1/4袋
 ・ピーマン 1/2ヶ
 ・かつお節 1/2袋
 ・しょうゆ 小1/2
 ・ごま油 小1/2

〈作り方〉
 ① もやしは洗い、ピーマンはせん切りにする。
 ② ①を容器に入れ、ごま油としょうゆをまわしかけ、ラップをし電子レンジに2分かける。
 ③ かつお節で和える。



電子レンジを利用し、忙しい朝にもピッタリです。

◆ こんぶのすまし汁



〈材料〉2人分
 ・とろろこんぶ 適量
 ・豆腐 60g(約1/5丁)
 ・しょうゆ 小2
 ・ごま 適量
 ・だし汁またはお湯 300ml

〈作り方〉
 ① だし汁またはお湯に豆腐を入れる。
 ② しょうゆで味をつける。
 ③ 汁碗に入れ、とろろこんぶとごまを入れる。



忙しい朝でも水分補給は大切です。シブシブなすまし汁ですがごまの香ばしさが食欲を増します。ごま油を使ってもいいです。



おいしい・かんたん

朝ごはんのヒント

