

朝ごはんクッキング レシピ



1人分：エネルギー403kcal たんぱく質13.8g 脂質11.0g 塩分1.4g



材料(1人分)

★ごはん&手作りふりかけ

ごはん・・・120g

＊醤油・・・2g(小さじ1/3)

＊砂糖・・・1g(小さじ1/3)

＊みりん・・・2g(小さじ1/3)

＊鰹節・・・1g

刻みのり・・・適量

★目玉焼き&バター焼き

卵・・・1個

油・・・1g(小さじ1/4)

＊ケチャップ・・・3g(小さじ1/2)

＊中濃ソース・・・3g(小さじ1/2)

＊砂糖・・・1g(小さじ1/3)

ぶなしめじ・・・10g

ズッキーニ・・・20g

コーン缶・・・10g

バター・・・4g

★夏野菜の豆乳味噌汁

ナス・・・10g

にんじん・・・10g

オクラ・・・1本

豆乳・・・20ml

だし汁・・・80ml

味噌・・・3g

★果物

バナナ・・・1/2本

作り方

★ごはん&手作りふりかけ

①ふりかけの材料(＊)を耐熱容器に入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで500W30秒程度加熱する。

②ごはんの上にふりかけ、刻みのりをかけて完成。

★目玉焼き&バター焼き

①目玉焼き用のカップにスプーンで薄く油をのばす。卵をお椀に割り入れた後カップに卵をそっと流し入れ、つまようじで黄身に穴をあける。

②①を皿に並べ、電子レンジで200W4分加熱する。

③ソースの材料(＊)を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジで200W30秒

④ズッキーニ、ぶなしめじ、コーン缶、バターをカップにのせ、皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで200W4分加熱する。

⑤卵にソースを添え、野菜とともに皿に盛りつける。

★夏野菜の豆乳味噌汁

①ナス、人参は半月切り、いちょう切り、型抜きなど好きな形に切る。

オクラは板ずりをして、お湯で1分程度茹で、輪切りにする。

②だし汁にナスと人参を入れて加熱し、柔らかく煮る。

③火を止めて味噌を溶き、豆乳とオクラを入れて混ぜ、再度加熱して温まったら完成。(豆乳が分離してしまうため、加熱しすぎに注意！)