



◆ 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。シンプルなすまし汁ですがごまの香ばしさが食欲を掻き立てます。ごま茶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

