

# かんたん♪朝ごはんレシピの紹介



## さけのレンジ蒸し

◎ポイント  
耐熱皿に入れてのレンジ蒸しでなく、ホイル焼きにすることも出来ます。  
生鮭やしめじを、いろいろな種類の魚やきのこに変更したりアレンジしてもいいです。

### 材料（4人分）

生鮭 2切れ、しめじ 1パック、長ネギ 1本、  
生姜 1かけ、マヨネーズ大さじ 2、  
味噌 小さじ 2、みりん 小さじ 2、  
片栗粉 小さじ 1

### 作り方

- ①生鮭は 1切れを 4つに切る。
- ②しめじは石づきを除いて小房に分け、長ネギは斜めに切る。
- ③生姜をみじん切りにし、マヨネーズ、味噌、みりん、片栗粉とよく混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿にしめじと長ネギをひき、その上に鮭をのせ、その上に③のソースを塗る。
- ⑤ラップをかけて電子レンジ 500wで 5分加熱する。  
※電子レンジ加熱後に、鮭の一部に火の通っていない部分があれば、もう少し電子レンジをかけましょう。



## 厚揚げと青菜の辛味あえ

◎ポイント  
厚揚げは油をひかずに、そのままカリッと焼きます。厚揚げの代わりに、油揚げにしてもおいしいです。  
青菜はつるむらさきやモロヘイヤ、ブロッコリーなど、いろいろな活用できます。青菜はゆでて食べやすく切っておくと、汁物の具やお浸しなどの和え物などに使えて便利です。

### 材料（4人分）

厚揚げ 1枚、青菜（小松菜・ほうれん草など）1把、  
酢大さじ 1、植物油大さじ 1、しょうゆ大さじ 1、砂糖小さじ 1、豆板醤適宜

### 作り方

- ①厚揚げはフライパンにのせ、両面をしっかりと焼き、1cm幅の拍子木切りにする。
- ②青菜はゆでて食べやすい大きさに切っておく。
- ③ボールに酢、植物油、しょうゆ、砂糖、豆板醤を混ぜ合わせ、②の青菜とあえる。
- ④器に盛る直前に、厚揚げとあえる。

# かんたん♪朝ごはんレシピの紹介



## ジャーマンポテト

◎ポイント

新じゃが芋であれば、皮がやわらかいので皮をむかずに炒めても大丈夫です。また、味付けの時にしょうゆを少し入れるとほんのり和風になりおいしいです。

### 材料（4人分）

じゃが芋 200g（中3個）、玉ねぎ中 1/4個、  
ベーコン 2枚、植物油大さじ1・1/3、  
塩少々、こしょう少々

### 作り方

- ①じゃが芋は皮付きのまま洗い、ラップフィルムにくるみ、電子レンジでやわらかくする。
- ②①の皮をむき、厚さ5mmのいちよう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ③フライパンに植物油を入れ、じゃが芋を炒め、焼き色が少しついたら、玉ねぎ、ベーコンを加えさらに炒め、塩、こしょうをふる。



## にんじんのナムル

◎ポイント

にんじんは食感が残る程度に、手早くさっと炒めることがおいしさのコツです。塩を少し加えることで、にんじんの甘味が増します。

### 材料（4人分）

にんじん中 1本、ごま油小さじ1、  
塩小さじ1/4、白ごま小さじ1

### 作り方

- ①にんじんは皮をむき、5cm長さのせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて塩を振りいれ、手早く炒める。
- ③最後に白ごまをふって、さっと混ぜあわせる。



## 切干大根のさっぱりサラダ

◎ポイント

切干大根はカルシウムも鉄も食物繊維も豊富なうえ、低カロリーでとてもヘルシーな食材です。今回は茹でずに洗うだけなので、歯ごたえと甘みを感じられます。

### 材料（4人分）

切干大根 60g、水菜 60g、にんじん中 1/2本、  
ポン酢しょうゆ大さじ2（または酢大さじ1、しょうゆ大さじ1）、油（またはオリーブ油）大さじ1

### 作り方

- ①切干大根はもみ洗いし、少しやわらかくする。5分ほどしたら、軽くしぼり、食べやすく切る。
- ②水菜は3cm長さに切り、にんじんは皮をむき、3cmのせん切りにする。（にんじんを、色鮮やかなアフリカ1/2個に変更してもいいです。）
- ③ポン酢しょうゆと油を混ぜ、材料全部とあえる。