

# かんたん♪朝ごはんレシピの紹介

おすすめ  
レシピ

## 主食編



### ツナトマトスパゲティ

(感想・工夫点)

- ・手軽に作れて、大変良かった。
- ・一品でもなるべくいろいろな材料を使う料理だと、栄養もとれていいと思う。
- ・もっと野菜をたっぷり入れたい。

#### 材料 (4人分)

スパゲティ 300g、まぐろ油漬け(缶) 2缶(160g)、玉ねぎ小 1個、ピーマン 1個、トマト(完熟) 2個、マッシュルーム水煮 80g(固形量)、サラダ油大さじ1、トマトケチャップ大さじ4、塩・こしょう少々、好みで粉チーズ  
※水煮のマッシュルームのかわりに生のマッシュルームを 4個薄く切って使ってもよいです。

#### 作り方

- ①大きな鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆでる。ゆであがったらお湯を軽くきっておく。
- ②玉ねぎとピーマンを薄く切る。
- ③トマトは熱湯をくぐらせ、皮・ヘタ・種をとってざく切りにする。
- ④まぐろ油漬け(缶)は軽く油をきる。
- ⑤フライパンで油を熱し、②③④とマッシュルームを炒めて、ケチャップ、塩・こしょうで味付けし、①をからめる。



### ごはんのピザ

(感想・工夫点)

- ・おいしかった。
- ・少し手間がかかりそう。
- ・ごはんが、ピザになってスープと合うとは意外だった。
- ・ごはんのこんな食べ方もあるのに驚いた。

#### 材料 (4人分)

冷やごはん 400g、塩小さじ 1/3、バター 20g、油少々、ベーコン 2枚、ピザ用チーズ 80g、あさつき少々、しょうゆ小さじ 2

#### 作り方

- ①ごはんは、レンジで温めてボールに入れ、塩とバターを加えてよく混ぜる。
- ②台や皿の上に、ラップフィルムをしいて①の半量をのせ、さらにその上にもラップフィルムをかぶせて、厚さ 5mm 位の丸形にのぼす。(①の残りも同様)
- ③フライパンに油を薄くしき、ラップをはずした②の片面をこんがり焼く。焼いたら裏返し、細く切ったベーコンとチーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼き、しょうゆをフライパンのまわりからかける。
- ④食べやすく切り分けて皿に盛り、あさつきの小口切りを散らす。

# かんたん♪朝ごはんレシピの紹介



## あつあつ肉のせうどん

### ◎ポイント

しゃぶしゃぶ用の豚肉であれば、バラ、ロース、ももなど、どの部位でもおいしいです。油を使わずにカリッと香ばしくなるまで焼くのがおいしい秘訣です。また、うどんとからめるとつゆは、好みで量を増やしてもいいです。

### 材料（2人分）

豚肉・しゃぶしゃぶ用 100g、  
茹でうどん 2玉、  
市販のめんつゆ・希釈タイプ 60ml（希釈後）、  
小ねぎ 2本、いり白ごま 小さじ 1/2

### 作り方

- ①豚肉は 5cm 長さ に切って、フライパンに並べ、両面をカリッと なるまでよく焼く。
- ②茹でうどんは熱湯でさっと茹でて、冷水で洗い、水けをよくきる。
- ③市販のめんつゆに表示されている表示を確認し、水を加え希釈し、②のうどんにからめ、器に盛る。
- ④小ねぎを小口切りにする。
- ⑤①の豚肉が熱いうちに油をきって、小ねぎをちらして白ごまをふる。



## ごま味噌もち

### ◎ポイント

残りごはんを利用して、作るのもいいです。その際は、ごはんを温めてから使いましょう。ごまはすりごまを使うと、すり鉢でする手間がなく簡単に作れますが、炒ると香りがよくなります。

### 材料（2人分）

ごはん 180g（軽く茶わん 2杯）、  
小麦粉 28g（カップ 1/4）、  
白ごま大さじ 1、味噌 12g（大さじ 2/3）、  
砂糖 12g（大さじ 1・1/3）、水 20ml

### 作り方

- ①ごはんは、普通に炊く。白ごまはフライパンでよく炒り、すり鉢でごま粒が少し残るくらいにする。
- ②鍋に①のごま、味噌、砂糖、水を入れて混ぜ、火にかけ、ごま味噌を作る。
- ③炊きあがったご飯を、ごはん粒が半分くらい残るくらいつぶしてから、小麦粉と片栗粉を加え、こねて混ぜ、小判型に丸める。
- ④鍋に湯を沸かし、③をゆでる。
- ⑤熱湯の中で、小判型がゆれてきたら茹で上がり。熱いうちにごま味噌をかける。