

教えて みんなの
うちのごはん

今月のテーマ

わが家の朝食レシピ

食欲がない朝でも食べられる
アレンジ朝食レシピをご紹介します♪

材料(4人分)

ご飯…300g ささみ…2本
鶏ガラスープ…大さじ1(顆粒) ごま油…大さじ1
水…400ml 菜味ねぎ…適量
卵…1個

作り方

- ① ささみはゆがいてほぐしておく。菜味ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にご飯と水、鶏ガラスープを入れ、とろみがでるまで煮る。
- ③ 溶き卵を入れさらに煮たあと、①を入れて火をとめる。
- ④ 仕上げにごま油をかけ、菜味ねぎをそえる。

かんたん中華粥

Time 参考調理時間:約20分

Kcal 1人あたり:約208kcal

岐阜市
ことことさん

編集部より

お米から炊くと
時間はかかりますが、
よりおいしいお粥になります。

Time 参考調理時間:約10分

Kcal 1人あたり:約145kcal

材料(4人分)

キャベツ…1/4個
パプリカ…1個
ピーマン…2個
豆腐…1/4丁

作り方

- ① キャベツはざく切り、パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② シリコンスチーマーに①を入れ、一口大のさいの目に切った豆腐をのせて、電子レンジで加熱する。
- ③ 好みのドレッシングでいただく。

各務原市
ゼロさん

朝食はとにかくたんぱく質を摂ることにしています。
あと目玉焼きかゆで卵、ウインナーまたは
おさかなソーセージ。
主食は食パン、ご飯いろいろ…。

レンジで蒸し野菜



具だくさん卵焼き

Time 参考調理時間:約10分

Kcal 1人あたり:約91kcal

材料(4人分)

卵…3個
生ワカメ…50g
カニカマ…50g

A だし醤油…大さじ1
砂糖…小さじ1
水…50ml
サラダ油…小さじ1

作り方

- ① 生ワカメ、カニカマは食べやすい大きさにする。
- ② 卵を割りほぐし、A、①を入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を焼く。

大垣市
けななさん

ワカメのコリコリ、カニカマのいりどりが良くて
子どもが大好きです。
わが家は常備菜としてパンにはさんだり、
ホカホカご飯にのせて食べたりと、和でも洋でも!

あっさり白菜スープ

Time 参考調理時間:約15分

Kcal 1人あたり:約204kcal

材料(4人分)

白菜…200g
冷凍コーン…50g
水…800ml
コンソメ…大さじ1
塩こしょう…適量

A 鶏ひき肉…300g
たまねぎ(みじん切り)
…1/4個
すりおろししょうが
…小さじ1
塩…小さじ1/4
ごま油…小さじ1
片栗粉…大さじ2
白ごま…大さじ1

作り方

- ① 白菜はざく切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、しっかり練りあわせ1口大のだんごに丸める。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ煮立て、肉団子、白菜、冷凍コーンを入れて5分程度煮る。
- ④ 塩こしょうで味をととのえる。

編集部より

「みつせ鶏肉だんご」を
使ったら時短料理にも♪



みつせ鶏肉だんご
凍 240g
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 4月2週