

親子料理教室レシピ

～朝ごはんスイッチオン～

おはよう!



手作りドレッシングサラダ

・レタス …洗う→手でちぎる	小1/2玉(150g)
・ミニトマト …洗う	12個(2個/人)
A	
・オリーブオイル	大さじ2
・レモン汁	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・塩	ひとつまみ(約1g)
・こしょう	少々

- ① ボウルにAをすべて入れ、まぜ合わせる。
- ② ①にレタス、ミニトマトを入れあえてからもりつける。

ほうれん草のはちみつじょうゆあえ

・ほうれん草 …ゆでる→4cm長さに切る	1と1/2束 (450g)
・しめじ …いしづきをとり、ほぐす	1/2パック (60g)
・油	小さじ1
B	
・はちみつ	大さじ1と1/2
・しょうゆ	大さじ1と1/3
・白すりごま	大さじ1

<ほうれん草のゆで方>
なべにたっぷり水を入れ、強火にかける。
ふっとうしたら、茎の部分を入れ30秒ゆでる。さらに葉の部分も入れて30秒ゆでる。

- ① フライパンに油を熱し、しめじを炒める。
- ② ボウルにBをよくまぜ合わせ、ほうれん草と①を加えてあえる。

スパニッシュオムレツ

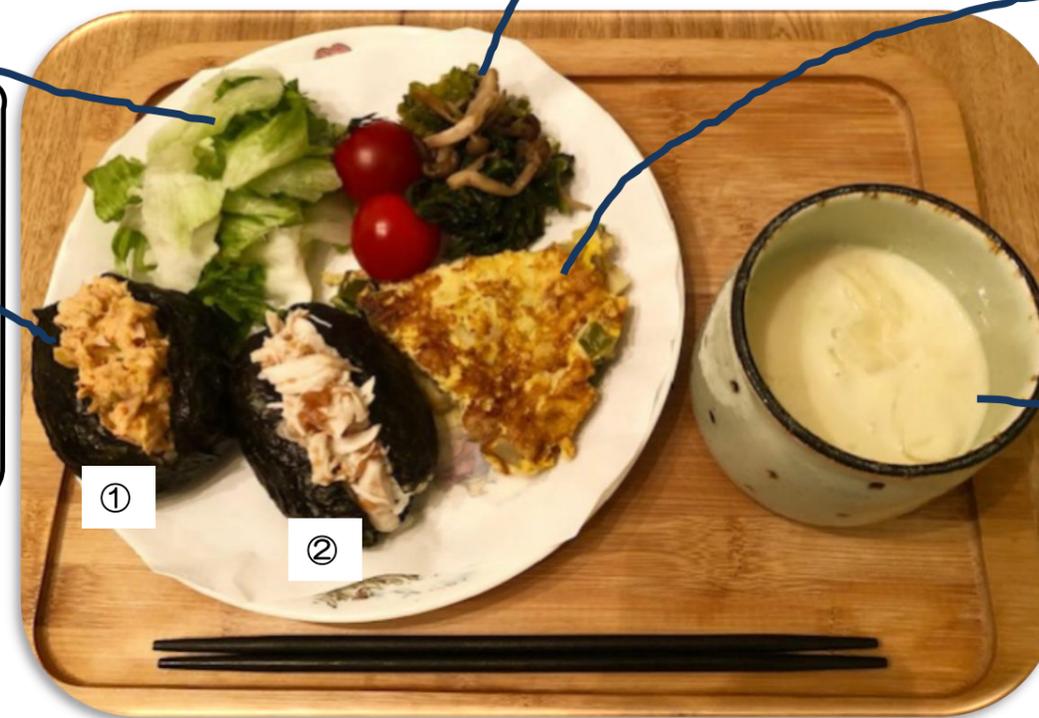
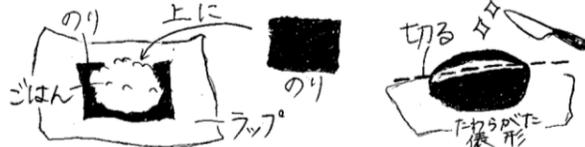
・油	大さじ1
・卵	4個
C	
・塩	ひとつまみ(約1g)
・こしょう	少々
・油	大さじ1
・にんにく …みじん切り	1かけ
・じゃがいも …洗う→皮むき →1cm角切り または うす切り	1個(約100g)
・玉ねぎ	1/2個(約100g)
・ピーマン …1cm角切り	小2個
・ベーコン	60g

- ① ボウルに卵をときほぐし、Cで調味する。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、じゃがいも、玉ねぎを炒める。すき通ったらピーマン、ベーコンを炒め合わせる。炒め終わったら①にうつし、まぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。
- ④ オムレツの周りが茶色っぽくなり卵が固まってきたら、お皿やふたを使ってうら返し、うら面も弱火で焼く。
- ⑤ 6とう分してもりつける。

おにぎりドッグ(2個/人)

・米	3合
・水	米3合分
・のり…正方形に4等分	全形6枚

- ① 米をとき、水をくわえてすい飯器でたく。
- ② ご飯茶わんにラップをしき→4とう分にしたいのり1枚(表を下)→ご飯(75g)→のり1枚(表を上)のじゅんにのせ、ラップごとたわら形ににぎる。
- ③ しばらくおいて、のりがしんなりなじんだら、包丁(かるくぬらす)であさく切りこみを入れる。



キャベツとコーンのクリームスープ

・コーンクリーム缶	290g
・キャベツ …洗う→ひと口大ざく切り	大きな葉3枚 (150g)
D	
・玉ねぎ …皮むき→洗う→うす切り	中1/3個(75g)
・牛乳	300cc
・水	250cc
・コンソメ	1個(大さじ1/2)
・こしょう	少々

- ① なべにDを入れ、お玉などで大きく全体をまぜる。ふたをして弱火で約15分煮こむ。(△ふきこぼれちゅうい)
- ② コンソメとこしょうで味をととのえ、野菜がやわらかくなるまで煮こむ。

～おにぎりの具①～ ツナマヨキムチ

・白菜キムチ …みじん切り	50g
・ツナ(水煮缶) …汁気を切る	2缶(内容量140g)
・マヨネーズ	大さじ1と1/2

- ① すべてのざいりょうをボウルに入れ、まぜ合わせる。
- ② 6とう分し、おにぎりドッグにはさむ。

～おにぎりの具②～

梅と鶏ささみ

・鶏ささみ	3本(150g)
・酒	大さじ2
・梅干し	2個(20g)

- ① 包丁で ささみに 1～2本切れこみを入れる。たい熱血にのせて酒をかけ、ふんわりとラップをする。電子レンジ(500W)に約3～4分間かける。冷めたら手でこまかくほぐし、汁(大さじ2～3)、梅干しとあえる。

- ② 6とう分し、おにぎりドッグにはさむ。

☆本日の栄養価☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
おにぎりドッグ ツナマヨキムチ	166	5.4	11	0.4
おにぎりドッグ 梅ととりささみ	163	8.3	8	0.3
スパニッシュオムレツ	128	5.9	24	0.4
ほうれん草のはちみつじょうゆあえ	36	2.0	38	0.6
手作りドレッシングサラダ	38	0.5	8	0.2
キャベツとコーンのクリームスープ	89	3.1	84	0.8
合計	620	25.2	173	2.7