



◆ ハムとキャベツのカレー風味

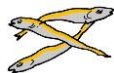


- 〈材料〉2人分
- ・ハム(6等分) 約2枚
 - ・キャベツ(角切り) 約2枚
 - ・サラダ油 小1
 - ・水 50ml
 - ・カレー粉 少々
 - ・塩 少々

- 〈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。

おいしい・かんたん

朝ごはんのヒント



◆ 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増します。こは茶を使ってもいいです。

