

# 〈主食〉

## 塩鮭とカブ菜のご飯

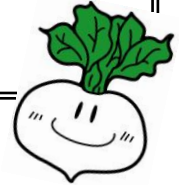
### 材料（5人分）

鮭（塩）	3匹
カブ菜	2個分
ご飯	5杯分
ゴマ	適量
しょう油又はポン酢	適量

### ＜作り方＞

- 1、鮭（塩）は、焼いて身をほぐしておく。
- 2、カブ菜（カブについた葉の部分）はみじん切りにし、しょう油またはポン酢で味をつけて、ふりかけ状にする。
- 3、1、2とご飯をまぜて、最後にゴマをかけて出来上がり。

簡単に作れるおいしいメニューです。  
家族みんなが大好きです。



## かんたんビビンバ

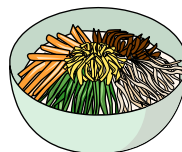
### 材料（5人分）

きゅうり	1本	
人参	小1本	
もやし	1袋	
ごま油	少々	
※	塩	少々
	砂糖	少々
	しょうゆ	小さじ2
	すりごま	小さじ2
豚ひき肉	200g	
焼肉のタレ	大さじ5	
すりごま	小さじ2	
（あればオイスターソース）		
ご飯	5杯分	

### ＜作り方＞

- 1、きゅうり、人参はせん切りにする。
- 2、ごま油を熱したフライパンにいれ、人参、もやしを炒める。
- 3、2にきゅうりを加えて、更に炒めて※の調味料で味付けをして、お皿に取り出す。
- 4、ひき肉と焼肉のタレを混ぜ合わせて炒め、（あればオイスターソースも少し入れるとおいしい！）そばろを作る。
- 5、ごはん野菜とそばろを盛り合せ、すりごまをふりかける。

せん切りがめんどうだけど、野菜もたくさん食べられるし、朝からがっつり！！  
陰山先生「早寝、早起き、朝ごはん」“朝ごはんレシピ”  
に載っていますよ！！



## フリフリおにぎり

### 材料（1人分）

好みのふりかけ	小さじ1
ご飯	しゃもじ1
鮭フレークの空きびん	1個

### ＜作り方＞

- 1、空きびんにふりかけをいれる。
- 2、1にご飯を入れる。（びんの大きさを調節する。白米をあまり入れすぎると、びんの口から出にくくなるので注意。）
- 3、びんをたてにシャカシャカ振ります。5回程軽く振るだけでコロコロの可愛いおにぎりの出来上がり♪

子供に材料を入れて渡し、楽しくフリフリするだけで、コロコロの可愛いおにぎりが出来て、手軽で楽しく、自分で作ったものなので残さず完食してくれます。

朝ごはんが楽しみ～と子供も大喜びでした。手で握ったものよりふわふわでおいしいです。

## 焼きおにぎり五平風

### 材料（5人分）

ご飯	5合
すりごま	1袋
すり落花生	1袋
すりくるみ	1袋
砂糖	180g
みそ	100g
しょうゆ	100cc
酒	250cc
湯	90cc

### <作り方>

- 1、（たれ）全部材料をなべに入れ煮る。
- 2、おにぎりを作ってタレをからめてトースターでチン！！

めちゃめちゃ簡単です！！



## 焼きおにぎり

### 材料（5人分）

炊けたごはん	茶碗5杯
しょうゆ	大さじ5
かつお節	小パック1袋
ゴマ	少々

### <作り方>

- 1、炊けたごはんをボウルに入れて、しょうゆ、ゴマ、かつお節を混ぜて小さめのおにぎりを10個作ります。
- 2、トースターで5分焼けば出来上がりです。好みでしょうゆをつけ焼きしてもよい。

おにぎりだと子供も食べやすく2個は食べてくれます。

## 目玉焼きどんぶり

### 材料（5人分）

ごはん	適量
卵	5個
かにスティック（ハム）	5本
薬味ねぎ	適量
かつお節	適量
バター	適量
しょうゆ	適量

### <作り方>

- 1、フライパンで目玉焼きを作ります。
- 2、かにスティック又はハムも軽く炒めます。
- 3、茶碗にご飯を盛り、その上に目玉焼き、かにスティック又はハムをのせ、バターとかつお節、薬味ねぎをのせ、しょうゆをかけて出来上がり。



## ちくわのかばやき丼

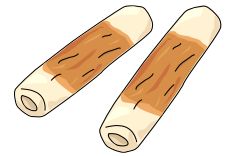
### 材料（5人分）

ビタミン竹輪	2本
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	適量
うなぎのタレ	適量
キャベツ（レタス）	適量

### <作り方>

- 1、竹輪を3等分に切る。輪の1ヶ所を切り広げやすいように切込みを入れ、両側から楊子を刺す。
- 2、しょうゆ、酒、しょうがのすりおろしたものを混ぜたものに①をつけ込み、片栗粉をつけてこんがり揚げ、楊子を抜く。
- 3、ごはんの上にレタスをちぎったもの or キャベツのせん切り、②をのせ、うなぎのタレをかけて出来上がり。

朝食にはどうかと思いますが、見た目もうなぎ丼みたいで  
だまされてしまいそうなくらいおいしいです。



## 卵かけごはん

### 材料（5人分）

卵	5個
しょうゆ	少々
ねぎ（好みで）	

### <作り方>

- 1、あたたかいご飯に卵を割ってのせてまぜるだけ。味をたしかめながらしょうゆを入れる。好みで刻みねぎをいれる。

- ・地元のうみたて卵で作ります。時間のない朝にも、栄養たっぷりで、安心して食べられます。
- ・朝は軽いものがよいし、すぐ食べられるところがうれしいです。

## きなこだんご

### 材料（5人分）

ごはん	適量
きなこ（味付き）	適量
モロヘイヤ	両手いっぱい
卵	2～3個

### <作り方>

- 1、ごはんを半ごろしにし、丸めてきなこをまぶす。
- 2、モロヘイヤは洗って水分をとり、小さくならない程度のザク切りにする。卵をほぐしてモロヘイヤとまぜる。
- 3、フライパンに入れて焼く。（丸いままピザのように切って食べる。）

- 1 かなり喜んで食べます。
- 2 モロヘイヤのねばりがあんまりでないようにする方が好き。かなりたくさんモロヘイヤを食べることができます。



## 黒米入りごはん

材料	
白米	5合
黒米	大さじ1

### <作り方>

- 1、普通にごはんを炊くとき、ひとつまみの黒米（赤米）を入れて炊くだけ。



## 何でも簡単ぞうすい

材料（5人分）	
ごはん	3～4膳
即席お吸いもの	4袋
ほうれん草	適量
しいたけ（えのきたけ）	適量
ちくわ（かまぼこ）	適量
卵	3個
塩	適量
しょうゆ	適量

### <作り方>

- 1、ごはんはザルに入れて流水で洗い、ぬめりをとる。
- 2、お吸いもの分量の水をなべに入れ、沸かす。
- 3、ごはん、しいたけ、ちくわ、ほうれん草を入れ、お吸いものを加える。
- 4、塩、しょうゆで味をととのえる。
- 5、溶き卵をまわしかけ、フタをし火を止める。

即席お吸いものだけでなく、ふかひれスープでもおいしいです。具材もしめじやレタスなどパパッと簡単に入れられるものでOK。忙しい朝の時間に簡単で短い時間でできます。

## のつけそうめん

材料（5人分）	
そうめん	4たば
おくら	10本
トマト	2個
大葉	6枚
万能ねぎ	10本
めんつゆ	適量

### <作り方>

- 1、おくらはゆでて、細かく刻む。トマトはさいの目切り、大葉、万能ねぎは細かく刻む。
- 2、そうめんは、ふつうにゆでて冷やす。
- 3、ゆでたそうめんに、1の材料をのせてつゆでいただく。

麺類だと、朝でもしっかり食べられる。

## 冷やそうめん（冬はにゅうめん）

材料（5人分）	
そうめん	約2わ
温泉卵	5個
（または、割って2-3分ゆでる）	
貝割れ大根・みつば等	適宜
かにかま（かまぼこ）	適宜
めんつゆ	好みで

### <作り方>

- 1、つゆは好みの味で、前日に作って冷やしておく。
- 2、鶏肉は塩少々をふって、電子レンジにかけ、細かくさく。貝割れ大根、みつば等好みの青菜をゆでる。（又はレンジにかける。）
- 3、そうめんをゆでて冷やし、2の鶏肉、青菜、温泉卵、かにかまをのせ、つゆをかける。
- 4、好みの薬味をのせる。

一椀でバランスが整います。

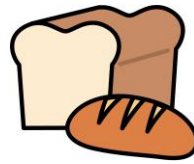
## トースターサンドイッチ

### 材料（10人分）

8枚切り食パン	8枚
きゅうり	1本
ビターハム	7枚
マヨネーズ	適量
マーガリン	適量

### <作り方>

- 1、食パンは1cm程残して、スライス。
- 2、きゅうり、ハムをはさみ、マヨネーズを塗る。
- 3、パンの表面にマーガリンを塗り、トースターで焼く。



## 簡単トースト

### 材料（2人分）

バゲット（バタール）	1/2本
杓苳草（ゆでたもの）	適量
ハム	適量
ウインナー	適量
ピザ用チーズ	適量
バター or マーガリン	適量

### <作り方>

- 1、バゲット（or バタール）を2～3cmの厚さにスライスする。
- 2、バター or マーガリンを薄く塗る。
- 3、ハムやウインナーを食べやすく切って、パンに乗せ、その上に杓苳草（あらかじめ、ゆでておく）、チーズを乗せてオーブンで焼く。※チーズが溶ける程度でOK！！

バターとチーズの塩味で、余分に味つけをしなくても食べられます。

赤ピーマンやケチャップを使うと彩りがキレイです。

## 簡単ホットサンドウィッチ

### 材料（5人分）

食パン（6枚切）	10枚
マーガリン	適量
卵	5個
ハム	5枚以上
キャベツ	1/2～1/4
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量
（あれば付け合せにﾌﾟﾂﾂ）	

### <作り方>

- 1、食パンを軽くトーストしてマーガリンを塗る。
- 2、卵は1つずつほぐして、薄焼き卵を焼く。（ふんわり半熟で、食パンの大きさがベスト！）
- 3、キャベツはせん切りにして、レンジで加熱し、しんなりさせておく。（お皿に並べてラップなしでOK！）
- 4、1の食パンにケチャップ、卵、キャベツ+マヨネーズ、ハムをのせて又食パンをのせて、軽く押さえて4等分にして出来上がり。

軽くトーストすることにより、サクッとホットサンドのようになり Good！パンの耳まで美味しく食べられます。キャベツは加熱することにより量が沢山食べられます！！

一口食べると口の中でマヨネーズとケチャップのまろやかな味がベストマッチ！！

