

つくってみよう！らくらく朝ごはんメニュー

● 料理を始めるまえに ~みだしなみ・衛生のポイント~ ●

- ・きれいに洗濯したエプロン・三角巾を着用し、髪の毛はまとめ、爪は短く切っておきましょう。
- ・調理の前後には、手をよく洗いましょう。
- ・肉類加工品、ヨーグルト、牛乳などは、使う直前まで冷蔵庫で保管しましょう。
- ・生の肉、魚、卵を扱った後の手は忘れずにしっかり洗いましょう。
- ・洗い物をする時は、水はねに注意しましょう。
- ・食品は、調理段階で十分に火を通しましょう。
- ・加熱しない生野菜や果物を一番最初に切り、盛り付け直前までラップをして、冷蔵庫で保管しましょう。

(材料は1人分です)

☆おにぎり2種

ごはん	200g
<ツナと昆布>	
ツナ缶	20g
塩こんぶ	4g
<コーンと青のり>	
コーン水煮缶	20g
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
青のり	小さじ1/4

<ツナと昆布>

- ①ツナは汁をきります。
- ②炊き上がったごはんに①、塩こんぶを入れて混ぜ、おにぎりにします。

<コーンと青のり>

- ①フライパンにバターを熱し、中火で水けをきったコーンを炒め、しょうゆを加えます。
- ②フライパンの火をとめ、ごはんを加えて混ぜます。青のりを加え、さらに混ぜます。
- ③②をおにぎりにします。

☆小松菜とハムのあえもの

小松菜	50g
もやし	25g
ハム	1/4枚
A しょうゆ 砂糖 酢 こしょう ごま油	小さじ1/3
	小さじ1/4
	小さじ1/4
	少々
	小さじ1/4

- ①小松菜はゆでて水にとり、水けをしぼって3センチ長さに切ります。
- ②もやしはさっとゆでて、水けをきります。
- ③ハムは半分に切り、細めのせん切りにします。
- ④Aを混ぜ合わせ、①②③を合わせて、Aあえます。

☆厚揚げとじゃがいものマヨネーズ炒め

厚揚げ	1/2枚
じゃがいも	50g
マヨネーズ	大さじ1/2
A しょうゆ みりん 砂糖 水 小ねぎ	大さじ1/2
	小さじ1
	小さじ1/2
	大さじ1
	1本

- ①厚揚げは厚みを半分に切り、3センチ角に切ります。
- ②じゃがいもは皮をむいて、5ミリ厚さの半月切りにします。水にさらし、水けをきります。
- ③小ねぎは小口切りにします。
- ④フライパンにマヨネーズを中火で熱しとけ始めたら①②を入れて、こんがりするまで炒めます。
- ⑤④に混ぜ合わせたAと③を加えてさっと炒め、器に盛り付けます。

☆具だくさんみそ汁

ちくわ	1/2本
キャベツ	40g
にんじん	20g
ごま油	小さじ1/2
だし汁	3/4カップ
みそ	大さじ1/2
小ねぎ（小口切り）	1本

- ①ちくわは小口切りにします。
- ②キャベツは一口大に切ります。にんじんは短冊切りにします。
- ③鍋にごま油を熱し、ちくわ、にんじん、キャベツの順に炒めます。
- ④③にだし汁を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤みそを溶き入れ、器に盛り、小ねぎを散らします。

※季節の野菜を使って、
具だくさん。