



# 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

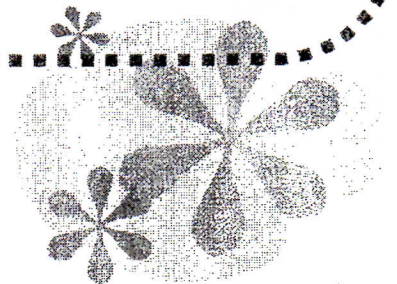
ごはん	200g
＜ツナと昆布＞	
〔 ツナ缶	20g
〔 塩こんぶ	4g
＜コーンと青のり＞	
〔 コーン水煮缶	20g
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
〔 青のり	小さじ1/4

#### ＜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	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1/4
	酢	小さじ1/4
	こしょう	少々
	ごま油	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をあえます。

## ☆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	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	水	大さじ1
小ねぎ	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、  
具だくさんに。