

## 元気にスタート！やさしさ朝ごはん

※材料・分量は1人分

### ●しらすと大葉おにぎり

#### 【材料・分量】

ご飯	200g
しらす	20g
大葉	2枚
かつお節	4g
白いりごま	大さじ1

#### 【作り方】

- ① 大葉は細切りにしておく。
- ② ボウルに材料をすべて入れて混ぜ、おにぎりにする。

### ●オクラと長芋のサラダ

#### 【材料・分量】

オクラ	1本
長芋	25g
酢	小さじ1
かつお節	1g

#### 【作り方】

- ① オクラは輪切りにし、電子レンジ（600wで10～20秒位）で調節しながら火を通す。
- ② 長芋はサイコロ状に切る。
- ③ オクラと長芋を酢で和え、かつお節をのせる。

### ●エノキ卵焼き

#### 【材料・分量】

卵	1個
エノキの瓶詰（なめたけ）	30g
青ねぎ	10g
油	2g

#### 【作り方】

- ① 青ねぎは小口切りする。
- ② ボウルに材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②を入れて卵焼きを作る。

### ●ブルーベリーヨーグルト

#### 【材料・分量】

ブルーベリー	6粒
ヨーグルト	100g

#### 【作り方】

- ① ブルーベリーを4粒程つぶす。
- ② ①にヨーグルトを入れ混ぜ、その上に残りのブルーベリーをトッピングする。

### ●トマト

#### 【材料・分量】

ミニトマト	2個
-------	----

#### 【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切る。