

朝からしっかり噛めるご飯

※材料・分量は1人分

●チャーハンおにぎり

【材料・分量】

ご飯	100g
れんこん	15g
ちくわ	1/2本
しらす干し	5g
青ねぎ	1/2本
ごま油	大さじ1/2
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① れんこんは小さめの角切り、ちくわは縦1/4に切ってから5mm角位に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、れんこん、ちくわ、しらす干しを入れ炒め、火が通ったらご飯を入れて炒める。
- ③ ②を塩こしょう、しょうゆで味付けし、青ねぎを加えて軽く炒め、粗熱を取っておにぎりにする。

●白菜の塩昆布レモン和え

【材料・分量】

白菜	40g
塩昆布	2.5g
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
レモンいちょう切り	1切れ

【作り方】

- ① 白菜は短冊切りにしてさっとゆでて、水気をしぼる。
- ② ボウルに①と塩昆布、レモン汁、しょうゆを入れよく混ぜる。
- ③ ②を器に盛り付けて、レモンを飾る。

●だし巻き卵

【材料・分量】

卵	1個
白だし	大さじ1/4
水	10ml
油	少々

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れよくほぐしたら、白だしと水を加え、よく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、焼く。

●わかめスープ

【材料・分量】

カットわかめ(乾)	1g
青ねぎ	1/2本
水	200ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	少々

【作り方】

- ① わかめは水で戻して、水気をよく切っておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩を入れ、沸騰したら①を入れて一煮立ちさせる。器に盛って、ごま油と白いりごまを入れる。

●ヨーグルト

【材料・分量】

プレーンヨーグルト	60g
-----------	-----

●果物

【材料・分量】

ゴールドキウイ	1/2個
---------	------