

さっぱり三原の朝ごはん

朝食レシピコンテスト2025 審査員賞



●夏バテ防止おにぎりロール

【材料・分量】 1人分

ごはん	100g
のり	1/2枚
梅干し	2個
大葉	2枚
卵(M)	1個
サラダチキン	25g
塩	少々

【作り方】

- ① ごはんに、つぶした梅を混ぜ合わせる。
- ② 平皿にラップをピンとはる。塩で味付けをした溶き卵を流し、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ③ のりの2/3の場所に①、②、大葉をのせる。
- ④ 残りの1/3の場所にサラダチキンをのせ、サラダチキン側から巻き始める。



●タコのサラダボウル

【材料・分量】 1人分

きゅうり	25g
6Pチーズ	1個
ミニトマト	2個
タコ(ゆで)	20g
オリーブオイル	小さじ1
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① きゅうり、6Pチーズ、たこを1cm角に切る。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ オリーブオイルと塩こしょうを混ぜる。
- ④ ①、②をお皿に盛り、③をかける。

●オレンジヨーグルト

【材料・分量】 1人分

ヨーグルト	90g
カットオレンジ	3房

【作り方】

オレンジの皮をむき、ヨーグルトにのせる。