

鮭おにぎりと和風サラダのヘルシー定食

朝食レシピコンテスト2025 審査員賞



●しそと鮭のむすび

【材料・分量】1人分

ごはん 150g
塩鮭 80g
金いりごま 3g
大葉 2枚

【作り方】

- ①大葉は千切りにする。
- ②熱したフライパンに塩鮭を入れ、全体に火が通るまで焼く。
- ③②の鮭を箸でほぐし、骨を取り除く。
- ④ボウルにごはん、①、③、金いりごまを入れ、混ぜる。
- ⑤2つのおむすびを作ったら完成。

●もずくのみそ汁

【材料・分量】1人分

もずく	20g	みそ	大さじ2
ぶなしめじ	15g	粉末だし	小さじ1/2
えのき	15g	水	200mL
にんじん	10g	豆腐(絹)	1/3丁
青ネギ	5g		

【作り方】

- ①もずくは水で洗い、ざるにあげて水気を切っておく。にんじんは千切りにする。ぶなしめじ、えのきは石づきを取り、ほぐしておく。豆腐はさいの目切りにし、青ネギは小口切りにする。
- ②鍋に水とだし、にんじんを入れ、火にかける。にんじんにスッと箸が通ったら、ぶなしめじ、えのきを入れて煮る。火が通ったら豆腐、もずくの順に入れてさらに煮る。
- ③火を止め、みそを溶かして器に盛る。
- ④器の中央に青ネギをのせる。

●ボイセンベリーのバナナヨーグルト

【材料・分量】1人分

ボイセンベリーの酵素ドリンク	小さじ1
バナナ	1本
アーモンド	3個
飲むヨーグルト	100mL
くるみ	2個

【作り方】

- ①バナナを5mmの輪切りにする。
- ②ヨーグルト、酵素ドリンクを器に入れ、混ぜる。
- ③②にバナナ、アーモンド、くるみを盛る。

●ニラの卵焼き

【材料・分量】1人分

卵	1個
ニラ	10g
醤油	小さじ1/2
米油	小さじ1/2

【作り方】

- ①ニラは2~3cmの長さに切る。ボウルに卵を入れて溶き、ニラと醤油を加えて混ぜる。
- ②フライパンに油をなじませて①を流し入れる。ふくつと浮いてきたら巻いていき、卵液がなくなるまで繰り返す。
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛る。

●和風サラダ

【材料・分量】1人分

きゅうり	1/2本
ミニトマト	2~3個
オクラ	20g
にんじんドレッシング	適量
塩	1g

【作り方】

- ①きゅうりは薄く輪切りにし、トマトはヘタを取り半分に切る。
- ②オクラはヘタとガクを取る。まな板にオクラをのせ、塩を全体に振り、軽く押さえながら転がす。
- ③鍋に湯を沸かし、オクラを2~3分茹でて取り出す。冷水に浸し、水気を切る。
- ④ボウルに具材、ドレッシングを入れて和え、器に盛る。