

寝坊しても大丈夫!いつでもどこでも栄養満点朝ごはん

朝食レシピコンテスト2025 優秀賞



●朝ごはん巻寿司

【材料・分量】 1人分

ごはん	180g
ゆかり	小さじ1
焼きのり	1枚
たまご	1個
ベーコン	1枚
千切りキャベツ	15g
マヨネーズ	小さじ2

【作り方】

- ① ごはんとゆかりを混ぜる。
- ② 耐熱容器にたまごを割り入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ④ たまごをくずすように混ぜ、スクランブルエッグを作る。
- ⑤ ベーコンをトースターで2分加熱する。
- ⑥ 焼きのりの上にゆかりごはんを均一に乗せ、千切りキャベツ、マヨネーズ、ベーコン、スクランブルエッグの順に乗せ、巻きすで巻く。

●具たっぷりみそ汁

【材料・分量】 1人分

かにかまぼこ	25g
えのき	25g
千切りキャベツ	15g
冷凍カットネギ	少々
みそ	小さじ1
だし汁	200mL

【作り方】

- ① なべにだし汁を入れ、火にかける。
- ② えのきを3等分に切る。
- ③ ①にえのき、千切りキャベツ、ほぐしたかにかまぼこを入れる。
- ④ 沸騰したら弱火にして2分茹でる。
- ⑤ 火を消し、みそをいれる。
- ⑥ 汁椀に入れ、冷凍カットネギをのせる。

●三原の地元デザート

【材料・分量】 1人分

仏通寺ぶどう（紅瑞宝） 5粒

【作り方】

房から5粒取り、水洗いしてお皿へ盛る