

お弁当 にもなる 朝ごはん

体も心も
健康に!

朝ごはんは、体と心を目覚めさせ、1日を元気に過ごすために大切なもの。毎日の朝ごはんが豊かになる、手軽に作れるお弁当が盛り沢山です。お弁当へのアレンジも!



料理研究家・栄養士

小田真規子

体も心も健康に！

お弁当にもなる朝ごはん 目次



◎ 鮭の片面パン粉焼き定食の朝ごはん…4

鮭の片面パン粉焼き／半おり目玉焼き／ケチャップ添え／茹で
青菜のおかか浸し／きのこちくわのレンチンバター／お弁当
へのアレンジ

◎ ささみのバター焼き定食の朝ごはん…8

ささみのバターしょうゆ焼き&いんげんのバター焼き／キャベ
ツのレンチンベーコン蒸し／おかかとじゃこのせ／ごはん／お
弁当へのアレンジ

◎ 肉の照り焼き定食の朝ごはん…12

たたみ薄切り肉の照り焼き／レンチンかぼちゃの甘煮／アス
パラのきんぴら／パプリカの塩昆布和え／お弁当へのアレンジ

◎ 鶏団子と野菜のスープの洋定食朝ごはん…16

鶏団子と角切り野菜のスープ／コンビーフとじゃがいものレン
チン蒸し／ピーマンときのこの味噌炒め／キャベツのコールス
ロー／お弁当へのアレンジ

◎ スナップエンドウの卵炒め定食の朝ごはん…20

スナップエンドウの卵炒め／ピーラーにんじんのサラダ／蒸
しなすのからししょうゆかけ／きのこのツナ煮／お弁当への
アレンジ

◎ 卵のおかず…24

塩卵／塩卵のおかか焼き／ハムと細ねぎの薄焼きオムレツ／
かにかまのマヨ卵茶巾

◎ 青菜のおかず…26

青菜と鮭フレークのマヨ和え／青菜とちくわのからし和え／
青菜とハムのマスタード炒め／生刻み青菜の塩昆布しょうが
もみ和え

◎ すき間埋めおかず…28

ミニトマトの塩砂糖和え／たたききゅうりの梅わさび／ブ
ロツコリーのごま味噌和え／ブロッコリーのカレーマヨネー
ズ和え

◎ お役立ちおかず…30

ピーマンのザーサイ炒め／ねぎのじゃこ炒め／塩もみなすの
じゃこ和え／ちくわのゆかり和え

朝ごはんはんで体も心も健康に！

朝ごはんをおろそかにする人も多いのですが、朝ごはんには、体と脳を目覚めさせたり、生活のリズムを整えたりと大切な役割があります。

今回は電子レンジを使ったり、切って和えるだけなどの簡単に作れる栄養満点のレシピに併せ、ひと手間加えてお弁当へのアレンジ法も紹介。しっかりと食べて1日を元気に過ごしましょう。

小田真規子（おだ・まきこ）

料理研究家・栄養士。女子栄養大学短期大学部卒業。スタジオナッツを主宰。誰もが作りやすく、健康に配慮した、簡単でおいしい料理に定評がある。雑誌やテレビ、新聞などで数多くのレシピを発表し、企業への料理提案やレシピ開発などに携わる。著書『今日から料理を始める人の61レシピ』（KADOKAWA）など多数。



5ページの鮭の片面パン粉焼きと7ページのお弁当の詰め方を動画で紹介しています。

朝ごはんのメリット

- ①朝起きたときに、ポーツとしてしまうのは、ブドウ糖が不足しているからです。朝ごはんを食べてブドウ糖を補給することで、体と脳が目覚めます。
- ②朝ごはんを食べると、胃が活動し、腸が刺激されます。習慣化することで便秘の解消が期待されます。
- ③炭水化物をしっかりとることで、午前中から集中して仕事や勉強ができ、活発に活動できます。
- ④朝ごはんを食べることで1日のスタートを体に知らせることができ、体内リズムの調整ができます。
- ⑤睡眠中に低下した代謝を、朝食を食べて上げることで、脂肪が燃焼しやすくなり、太りにくい体になります。

*電子レンジの加熱時間は600Wの場合の目安です。500Wの場合
は時間を1.2倍にして下さい。機種によっても異なるので、様子を見ながら
加熱調理しましょう。

*材料の個数やg数は標準的な大きさを基準と
したおおよその数値です。

*2人分のレシピなので、小さ目のフライパン
が作りやすいです。

編集協力||吉塚さおり 撮影・動画作成||中川真理子
スタイリング||深川あさり





献立

- ◎ 鮭の片面パン粉焼き
- ◎ 半おり目玉焼き
ケチャップ添え
- ◎ 茹で青菜のおかか浸し
- ◎ きのことちくわの
レンチンバター
- ◎ 細ねぎとわかめの味噌汁
- ◎ ごはん

鮭の片面パン粉焼き 定食の朝ごはん

マヨネーズでふっくらとやわらかな食感に！

鮭の片面パン粉焼き

材料 (2人分)

生鮭…2切れ(200g)

マヨネーズ…大さじ2
A 小麦粉…大さじ1
塩…小さじ1/2

パン粉…大さじ4

サラダ油…適量

レタス…適量



作り方

3ページのQR
コードで作り
方の動画が見
られます。

① 鮭は半分に切って混ぜ合わせたAを塗り、そ

れぞれの鮭の上面にパン粉大さじ1をのせて手で押しつける。

② フライパンにサラダ油をひいて中火で1分軽く熱し、パン粉の面を下にして入れる。

③ 3分30秒～4分焼き、焼き色がついたら上下を返して2～3分焼く。

④ 器に③を盛り、レタスを添える。

フライ返しなどを使って半分に折って！

半おり目玉焼き ケチャップ添え

材料 (2人分)

卵…2個

サラダ油…小さじ1

塩…少々

ケチャップ…適量



作り方

① フライパンにサラダ油を入れ、中火で1分温める。

② 容器に卵1個を割り入れ、静かに

①の油の上に入れ、30～40秒焼く。

③ 白身に塩をふり、そのまま1分焼く。黄身をつぶして半分に折り、表裏を焼く。同様にもう1つ作る。

④ 器に③を盛り、ケチャップを添える。

● ● 倍量で作って常備菜にしてもOK ● ●

茹で青菜のおかか浸し

材料 (2人分)

小松菜…2株(100g)
しょうゆ…小さじ2
A 水…大さじ2
削り節…1袋弱(2g)



作り方

- ①小松菜は、4cm長さに切る。
- ②3カップの水を沸騰させ、①を入れて箸で押す。全体が沈んだら30秒茹でてからザルに上げ、広げ

て冷ます。

- ③ボウルなどにAを入れて混ぜ合わせ、②を漬けて味をなじませる。

● ● バターしょうゆの香ばしい香りがたまらない ● ●

きのこちくわのレンチンバター

材料 (2人分)

しめじ・しいたけなどのきのこ
…合わせて100g
ちくわ…1本(30g)
バター…10g
しょうゆ…小さじ1



作り方

- ①きのこは石づきを取って食べやすい大きさに切るか小房に分け、ち

くわは小口切りにする。

- ②耐熱ボウルに①を入れてバターとしょうゆを加え、ふんわりラップをして電子レンジで3分加熱する。

鮭の片面パン粉焼き定食の お弁当へのアレンジ



アレンジの仕方 (1人分)

◎鮭の片面パン粉焼き

➡きゅうり10gはみじん切りにし、マヨネーズ小さじ1と混ぜて、きゅうりのタルタルソースを作り、鮭の上にかける。

◎半おり目玉焼き

➡中濃ソース小さじ2を絡める。

◎茹で青菜のおかか浸し

➡乾燥わかめ小さじ1を加えて、わかめが戻るまで混ぜ合わせる。

◎きのこちくわのレンチンバター

➡パセリ適量のみじん切りにして混ぜ合わせる。

3ページのQR
コードで作り
方の動画が見
られます。



献立

- ◎ ささみのバターしょうゆ焼き
& いんげんのバター焼き
- ◎ キャベツの
レンチンベーコン蒸し
- ◎ おかかとじゃこのせごはん
- ◎ 長ねぎとわかめの味噌汁

ささみの
バター焼き定食の
朝ごはん

低カロリー高タンパクなささみを使って！

ささみのバターしょうゆ焼き & いんげんのバター焼き

材料 (2人分)

鶏ささみ…4本(200g)
さやいんげん…10本(60g)
小麦粉…小さじ1
サラダ油…小さじ2
バター…10g
しょうゆ…小さじ2

筋に沿って、はさみで切り取る。
筋を切ることで身が縮まない。



作り方

- ① ささみはキッチンばさみで筋を取り^a、小麦粉を軽くまぶす。
- ② さやいんげんは長さを2〜3等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①、②を入れて3分焼き、裏返して焼き色がつくまで1分ほど焼き、バターを入れて溶かし、さやいんげんを取り出す。
- ④ ③のささみにしょうゆをかけ、味を絡める。



電子レンジで加熱するだけ！

キャベツのレンチンベーコン蒸し

材料 (2人分)

キャベツ…1/8個(150g)
スライスベーコン…2枚
オリーブオイル…小さじ1
塩…少々

作り方

- 1 キャベツは3cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに①を入れ、オリー

ブオイルと塩を入れ、ふんわりラップをして電子レンジで2分加熱し、上下を返して味をなじませる。



削り節としょうゆを混ぜた即席ふりかけ

おかかとじゃこのせごはん

材料 (2人分)

ごはん…300～350g
削り節…2袋(5g)
しょうゆ…小さじ2
ちりめんじゃこ…10g

作り方

- 1 削り節としょうゆを混ぜる。
- 2 茶碗にごはんを盛り、①を広げ、ちりめんじゃこをのせる。



ささみのバター焼き定食の お弁当へのアレンジ



アレンジの仕方 (1人分)

◎ささみのバターしょうゆ焼き

➡ささみを半分に切って、青のり小さじ1を絡める。

◎いんげんのバター焼き

➡ケチャップ小さじ1を絡める。

◎キャベツのレンチンベーコン蒸し

➡酢小さじ1を絡めて、サラダ風に。

◎おかかとじゃこのせごはん

➡材料を混ぜ合わせて、食べやすい大きさの三角に握って青じそ1枚をそれぞれ巻く。



献立

- ◎ たたみ薄切り肉の照り焼き
- ◎ レンチンかぼちゃの甘煮
- ◎ アスパラのきんぴら
- ◎ パプリカの塩昆布和え
- ◎ 豆腐と油揚げの味噌汁
- ◎ ごはん

肉の照り焼き定食
の朝ごはん

薄切り肉でも重ねて巻くことでボリュームに！

たたみ薄切り肉の照り焼き

材料 (2人分)

豚肩ロース肉…8枚(150g)

小麦粉…小さじ2

サラダ油…小さじ2

A | しょうゆ…大さじ1

| みりん…大さじ1



作り方

①豚肉は1枚を蛇腹にたたみ、もう1枚で全体を覆うように巻いてひとかたまりにする。残りの肉も同様にし、4つ作る。

②①に小麦粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を3分焼いて上下を返して2分焼く。フライパンの余分な油を拭き取り、Aを回し入れて味を絡める。お好みで青じそ(分量外)を添えても。

ささっと作れる、やさしい甘さの煮物

レンチンかぼちゃの甘煮

材料 (2人分)

かぼちゃ…1/8個(150g)

| しょうゆ…小さじ1

A | 砂糖…小さじ2

| 水…1/4カップ



作り方

①かぼちゃは種とわたを取り、2cm角に切る。

②耐熱ボウルに、①の皮を上にし

て並べ、Aをかける。

③ふんわりラップをして、電子レンジで5分加熱する。

④取り出して上下を返し、そのまま粗熱を取る。

ごま油で炒めて、香り高く！

アスパラのきんぴら

材料 (2人分)

アスパラガス…4本 (80g)

ごま油…小さじ1

A | しょうゆ…小さじ1

| 砂糖…小さじ1



作り方

①アスパラガスは下の1/3くらいの皮をピーラーでむき、乱切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、①を

入れて2分焼いて上下を返し、Aを加えて味を絡める。

食卓がパツと華やかになる副菜

パプリカの塩昆布和え

材料 (2人分)

パプリカ(赤)…1/2個(80g)

塩昆布…ひとつまみ(5g)

作り方

①パプリカはヘタと種を取り、斜めに薄切りにする。

②ボウルに、①を入れて塩昆布を加え、手でもみ混ぜる。



肉の照り焼き定食の お弁当へのアレンジ



アレンジの仕方 (1人分)

- ◎**たたみ薄切り肉の照り焼き**
➡梅干し1個の種を外してちぎり、肉にのせる。
- ◎**レンチンかぼちゃの甘煮**
➡フォークで軽くつぶしてから、マヨネーズ小さじ2を混ぜる。
- ◎**アスパラのきんぴら**
➡カレー粉少々をふる。
- ◎**パプリカの塩昆布和え**
➡おろししょうが(市販・チューブ)少々を混ぜる。



献立

- ◎ 鶏団子と角切り野菜のスープ
- ◎ コンビーフとじゃがいものレンチン蒸し
- ◎ ピーマンときのこの味噌炒め
- ◎ キャベツのコールスロー
- ◎ トースト

鶏団子と野菜の
スープの洋定食
朝ごはん

スプーンで練った鶏団子がほろほろとやわらかい

鶏団子と角切り野菜のスープ

材料 (2人分)

A	鶏ひき肉…200g	パプリカ(黄)
	しょうゆ…小さじ2	…1/2個(80g)
	ごま油…小さじ1	ごま油…小さじ2
	水…大さじ1	水…2と1/2カップ
	片栗粉…大さじ1	塩…小さじ1/2
玉ねぎ…1/4個(50g)	B	オイスターソース
		…小さじ2



作り方

- 1 ボウルにAの材料を入れてスプーンでよく混ぜる。
- 2 玉ねぎとヘタと種を取ったパプリカは1.5cm角に切る。
- 3 鍋にごま油を入れて中火で熱し、②を2～3分炒めてBを加える。
- 4 煮立ったら火を弱め、①をスプーンで一口大にすくい取りながら入れ、弱火で10分煮る。

相性抜群でやみつきになる味わい！

コンビーフとじゃがいものレンチン蒸し

材料 (2人分)

じゃがいも…1個(200g)
コンビーフ缶…50g
しょうゆ…小さじ1



作り方

- 1 じゃがいもはよく皮を洗って、2～3mm厚さの半月切りにする。
- 2 耐熱ボウルに①を広げ、コンビーフをちぎって散らし、しょうゆをふりかける。ふんわりラップをして電子レンジで5分加熱し、全体を混ぜる。

味噌が絡んでごはんが進む！

ピーマンときこの味噌炒め

材料 (2人分)

ピーマン…2個(60g)
しめじ…1パック(100g)
サラダ油…小さじ1
A | 味噌…大さじ1
| みりん…小さじ2



作り方

①ピーマンはヘタと種を取って乱切りに、しめじは石づきを取って小房に分ける。

②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を入れて2分炒め、混ぜ合わせたAを加えて、味が絡むまで炒める。

シャキシャキの食感が楽しい、簡単サラダ

キャベツのコールスロー

材料 (2人分)

キャベツ…1/8個(150g)
A | 塩…小さじ1/2
| 水…大さじ1
マヨネーズ…大さじ2
コショウ…少々



作り方

①キャベツは5mm幅の細切りにする。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、

30秒もむ。

②①の水気をよく絞ってボウルに入れ、マヨネーズとコショウを加えて和える。

鶏団子と野菜のスープの 洋定食のお弁当へのアレンジ



アレンジの仕方 (1人分)

◎鶏団子と角切り野菜のスープ

➡ヘタを取って横半分に切ったミニトマト4個とケチャップ小さじ1~2を加えてひと煮し、スープジャーなどに入れる。

◎コンビーフとじゃがいものレンチン蒸し

➡じゃがいもをフォークでつぶして、ブラックペッパー少々をふる。

◎ピーマンときのこの味噌炒め

➡ラー油適量をかけて混ぜる。

◎キャベツのコールスロー

➡スライスハム2枚のそれぞれでコールスローを巻いてラップで包み、ラップごと半分に切る。



献立

- ◎スナップエンドウの卵炒め
- ◎ピーラーにんじんのサラダ
- ◎蒸しなすの
からししょうゆかけ
- ◎きのこのツナ煮
- ◎豆腐と細ねぎの味噌汁
- ◎ごはん

ス
ナ
ッ
プ
エ
ン
ド
ウ
の
卵
炒
め
定
食
の
朝
ご
は
ん

ふわふわの卵が癖になる味わい

スナップエンドウの卵炒め

材料 (2人分)

スナップエンドウ…10個(80g)

卵…3個

A マヨネーズ…大さじ3

塩…少々

砂糖…小さじ1

サラダ油…小さじ2



作り方

① スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。

② ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。

③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れて2分焼く。

④ 上下を返して軽く炒め、②を流し入れ、周りが固まってきたらゴムベラで大きく混ぜ、半熟状になるまで炒める。

ポリポリ食感が楽しい、さっぱり味のサラダ

ピーラーにんじんのサラダ

材料 (2人分)

にんじん…1/2本(80g)

A 塩…小さじ1/2

酢…大さじ1

砂糖…小さじ1

A オリーブオイル

…小さじ1



作り方

① にんじんはピーラーで帯状に切る。

② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてよく混ぜ合わせる。お好みでレタス(分量外)を添えても。

電子レンジ蒸しでも、とろけるやわらかさ

蒸しなすのからししょうゆかけ

材料 (2人分)

なす…2本(160g)
練りからし…小さじ1
しょうゆ…小さじ2

作り方

- ①なすはヘタを取ってラップで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで3～4分加熱し、そのまま水に取って粗熱を取る。
- ②ラップを外し、水気を絞って2cm幅に切る。
- ③器に②を盛り、からしを添える。しょうゆをかけていただく。



ツナ缶を使ったお手軽常備菜

きのこのツナ煮

材料 (2人分)

えのきたけ…1袋(100g)
ツナ缶(オイル漬け)…小1缶(70g)
細ねぎ…3本
しょうゆ…小さじ2
ごま油…小さじ1

作り方

- ①えのきたけは石づきを取り、3cm長さに切る。細ねぎは、小口切りにする。
- ②耐熱ボウルに①のえのきたけ、汁気を切ったツナと、しょうゆ、ごま油を入れてひと混ぜする。ふんわりラップをして電子レンジで2分加熱し、細ねぎを混ぜる。



スナップエンドウの卵炒め定食の お弁当へのアレンジ



アレンジの仕方 (1人分)

- ◎スナップエンドウの卵炒め
➡ロールパン、または食パンにはさむ。レタスを添えても。
- ◎ピーラーにんじんのサラダ
➡ミックスナッツ少々を刻んでのせる。
- ◎蒸しなすのからししょうゆかけ
➡ごま油小さじ1で和える。
- ◎きのこのツナ煮
➡ケチャップ小さじ1で和える。

卵のおかず

朝食に取り入れやすい
高タンパクの卵を使っ
たおかずです。



たっぷりのおかかが香ばしい

塩卵のおかか焼き

材料 (2人分)

塩卵…2個

A | 小麦粉…大さじ2
| 塩卵の漬け汁…大さじ2
削り節…2袋 (5g)
サラダ油…大さじ 1/2

作り方

- 1 塩卵は縦半分に切る。
- 2 ①によく混ぜたAを絡め、削り節をまぶしつける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の切り口を下にして入れ、2～3分かけて全面を焼く。

ねっとりとした黄身が美味！

塩卵

材料 (作りやすい分量)

卵…6個

A | 水…1カップ
| 塩…小さじ1
| しょうゆ…小さじ1
| 砂糖…大さじ1

作り方

- 1 Aを小鍋に入れて、ひと煮立ちさせて粗熱を取り、ジッパー付きの保存袋に入れる。
- 2 卵は室温に戻して、5～6カップの熱湯に玉杓子などでそっと1個ずつ入れ、沸騰させながら8～10分茹でる。
- 3 ②を水や氷水にとって急冷し、殻をむく。
- 4 ①に漬け込み、冷蔵庫で12時間置く。



ふわふわで見た目もかわいい

かにかまの マヨ卵茶巾

材料 (4個分)

卵…3個
かにかま…3本(45g)
マヨネーズ…大さじ1
塩…ふたつまみ

作り方

- ①かにかまは、1cm幅に切ってほぐす。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズと塩を入れ、①を加える。
- ③フライパンに、②を入れて中火にかけ、何本かの菜箸で混ぜながら、ほろりとするまで火を通す。
- ④③の1/4量をラップに取って閉じ、口を絞って茶巾にし、そのまま粗熱を取る。同様にあと3個作る。



ハムとねぎが入って彩り豊か

ハムと細ねぎの 薄焼きオムレツ

材料 (2人分)

卵…3個
細ねぎ…5本
スライスハム…2枚
しょうゆ…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ①細ねぎは1cm幅、ハムは1cm角に切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を1分炒めて②を回し入れる。
- ④卵の周りが白くなってきたらすぐに10回くらい混ぜ、さらにふた回り小さい円(直径15~16cm)になるように寄せる。蓋をして弱火で4~5分焼く。

栄養面からも青菜のおかずは優秀。満足感がぐんとアップします。

青菜のおかず

ピリッとしたからしがアクセント

B 青菜とちくわのからし和え

材料 (2人分)

小松菜…2株(100g)
ちくわ…1本
しょうゆ…小さじ2
練りからし…少々

作り方

- ①小松菜は、4cm長さに切る。
- ②3カップの水を沸騰させ、①を入れて箸で押す。
- ③全体が沈んだら1分茹でてザルに上げ、広げて冷ます。
- ④ボウルに小口切りにしたちくわ、水気を絞った③、しょうゆ、からしを入れて和える。

粒感のあるマスタードを調味料に

C 青菜とハムのマスタード炒め

材料 (2人分)

ほうれん草…1/2束(100g)
スライスハム…3枚
オリーブオイル…小さじ2

市販の鮭フレークを使って簡単に!

A 青菜と鮭フレークのマヨ和え

材料 (2人分)

小松菜…2株(100g)
鮭フレーク(市販)…70g
マヨネーズ…小さじ1~2

作り方

- ①小松菜は、4cm長さに切る。
- ②3カップの水を沸騰させ、①を入れて箸で押す。
- ③全体が沈んだら1分茹でてザルに上げ、広げて冷ます。
- ④ボウルに鮭フレーク、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、水気を絞った③を加えて和える。

粒マスタード…小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は、4cm長さに切る。
- ②ハムは6等分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①、②を加えて2分焼く。
- ④上下を返してしんなりしたら、マスタードを加えて絡める。



さっぱりとした味が癖になる

D 生刻み青菜の
塩昆布しょうが
もみ和え

材料 (2人分)

小松菜…小2株(80g)

A | 塩…小さじ1/2

水…大さじ1

B | 塩昆布…5g
おろししょうが(市販・チューブ)
…小さじ1
サラダ油…小さじ1

作り方

①小松菜は1cm幅に切り、Aを絡めて5分置く。

②ボウルに水気を絞った①を入れ、Bを加えて和える。

すき間埋めおかず

もう1品欲しいときやお弁当のすき間埋めにぴったりな逸品です。

きゅうりをたたけば、和え衣がよく絡む

たたききゅうりの
梅わさび

材料 (2人分)

きゅうり…1本(100g)
梅干し…1個
練りわさび…小さじ1/2～お好みで
しょうゆ…少々

作り方

- ①きゅうりは木ベラなどで上から押しつぶして、一口大に割る。
- ②ボウルに①を入れ、種を外してちぎった梅干し、わさび、しょうゆを加えて和える。

パパッと作れる彩りおかず

ミニトマトの
塩砂糖和え

材料 (2人分)

ミニトマト…6個(60g)
塩…ふたつまみ
砂糖…小さじ1/2
サラダ油…小さじ1

作り方

- ①トマトはヘタを取り、横半分に切る。
- ②ボウルに①、塩、砂糖、サラダ油を入れて和える。



カレーの香りで食欲が増す

ブロッコリーのカレー マヨネーズ和え

材料 (2人分)

ブロッコリー…1/2 株 (100g)
A | マヨネーズ…大さじ 2
| カレー粉…小さじ 1/2
| 中濃ソース…小さじ 1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 3カップの水を沸騰させ、①を入れて箸で押す。全体が沈んだら1分茹でてザルに上げ、広げて完全に冷ます。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。

わさびの量はお好みで加減して

ブロッコリーの ごま味噌和え

材料 (2人分)

ブロッコリー…1/2 株 (100g)
A | 味噌…大さじ 1
| 刻みごま (いりごまを刻んだもの)
| …大さじ 1
| 砂糖…小さじ 1
| 練りわさび…小さじ 1/2 ~ お好みで

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 3カップの水を沸騰させ、①を入れて箸で押す。全体が沈んだら1分茹でてザルに上げ、広げて完全に冷ます。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。



お役立ちおかず

冷蔵庫に常備してある
ザーサイやじゃこ、ゆか
りを使った簡単おかず。

香ばしく焼いたねぎとじゃこが相性抜群

B ねぎのじゃこ炒め

材料 (2人分)

長ねぎ…1本(100g)
ちりめんじゃこ…10g
サラダ油…小さじ2
塩、コショウ…各少々

作り方

- 1 長ねぎは1cmの輪切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①とじゃこを加えて2分焼き、上下を返してしんなりするまで炒める。
塩、コショウで味をととのえる。

ザーサイの歯応えが楽しい

A ピーマンの ザーサイ炒め

材料 (2人分)

ピーマン…2個(60g)
ザーサイ(瓶詰め)…20g
ごま油…小さじ2
しょうゆ…少々

作り方

- 1 ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取って斜めに5mm幅に切る。ザーサイは大きければ切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①を入れて2分焼き、上下を返してしんなりしたら、しょうゆを加えて絡める。

なすの浅漬けにじゃこをプラス

C 塩もみなすの じゃこ和え

材料 (2人分)

なす…2本(160g) ちりめんじゃこ…10g
A | 塩…小さじ1/2 しょうゆ…少々
| 水…大さじ3
サラダ油…小さじ2

作り方

- 1 なすはヘタを取り、縦半分になり、斜め薄切りにし、Aを絡めて10分置く。
- 2 ボウルに水気をよく絞った①、サラダ油、ちりめんじゃこ、しょうゆを入れて和える。



シソの風味が食欲をそそる

D

ちくわの
ゆかり和え

材料 (2人分)

ちくわ…2本(60g)
ゆかり…小さじ1/2

作り方

①ちくわは乱切りにし、ゆかりで和える。

体も心も健康に！
お弁当にもなる朝ごはん

MEMO



ISO 22196

抗菌加工

JP0122432A00010

表紙、裏表紙及び本文は、細菌の増殖を抑制する抗菌ニス加工を施しています。

一般社団法人

実践倫理宏正会

The Practical Ethics Association

<https://www.jissenrinri.or.jp/>

詳しくはホームページをご覧ください。

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-14-1

☎03-3264-8211(代)

