

コンソメスープ



<材料>

- ・ベーコン薄切り 4 枚
- ・コンソメ顆粒
- ・玉ねぎ 1/2 個 (水 400mlに対し大さじ1)
- ・人参 1/2 本
- ・塩こしょう
- ・しめじ 1/2 株
- ・お好みでとろけるチーズ

<作り方>

- ①ベーコン・玉ねぎ・人参を 3 cm長さの細切りにします。
- ②鍋に水を入れて、沸騰したら①の具材としめじ・コンソメ顆粒を入れます。
- ③具がやわらかくなったら、塩こしょうで味を調えます。
お好みでとろけるチーズをかければできあがり。

<調理時間> 10 分

<神野先生からのコメント>

パンだけ食べると不足しがちな食物繊維がしっかりとれるスープです。胃腸の目覚めにぴったり！

なっチー.Toast &わかめたまごスープ



<材料>

【トースト】

- ・食パン1枚
- ・納豆1パック
- ・とろけるチーズ適量
- ・海苔適量

【スープ】

- ・わかめ適量
- ・たまご1個
- ・中華スープの素適量
- ・醤油少々

☆お好みで塩コショウ・ねぎ

<作り方>

- ①納豆にたれを加えてよく混ぜ、食パンにのせます。
- ②①の上にとろけるチーズをかけてトースターで焼きます。
※チーズがとけたらブラックペッパーをふってもいいです。
- ③焼きあがったパンに海苔をかければできあがり♪
- ④鍋に水を入れ沸騰したら中華スープの素・醤油を入れます。
- ⑤わかめを入れ再び沸騰したら溶き卵を回し入れます。
- ⑥お好みでねぎをかければできあがり♪

<調理時間> 15分

<神野先生からのコメント>

納豆とチーズ、こんがり焼けたパンとのりの香り。最高の組み合わせ。食パンに塩分があるので、納豆のたれは少なめにしましょう。

オムライス



<材料> (2 人前)

- ・お米
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・人参 1/3 個
- ・ウィンナー 2 個
- ・コンソメ顆粒 4g
- ・バター 5g
- ・たまご 2 個
- ・ケチャップ 適量

<作り方>

- ① 通常の水加減で1合のお米をしかけ、そこにみじん切りの玉ねぎ・人参・輪切りのウィンナー・コンソメを入れ、軽く混ぜてからご飯を炊きます。
- ② 炊きあがったご飯にバターを入れて溶かし、ケチャップで味付けします。
- ③ 薄焼き卵を作り、ご飯の上にのせてできあがり♪

<調理時間> 15 分 (炊飯の時間を除きます)

<神野先生からのコメント>

コンソメ味のご飯を炊き上げてからケチャップとバターを混ぜる。なるほどの作り方ですね。朝からおいしいオムライスが作りたくなります。

焼き肉のたれで 簡単合挽き肉丼



<材料>

- ・合挽き肉 70～100g
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・焼き肉のたれ適量
- ・塩こしょう適量
- ・サニーレタスまたはレタス 1 枚
- ・お好みで目玉焼き (生卵でもOK) 1 個
- ・お好みでんにく (みじん切り) 適量
- ・温かいごはんを好きなだけ

<作り方>

- ①レタスは手でちぎるかざっくり正方形に切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し (お好みでニンニクを炒めて香りが出たら) 玉ねぎを炒めます。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら肉を入れます。
- ④肉に火が通ったら焼き肉のたれを入れ、全体になじませたら塩こしょうで味を調えます。
- ⑤器にご飯→レタスを縁に→肉→お好みで目玉焼き、の順に盛ります。

<調理時間> 10 分

<神野先生からのコメント>

市販のたれを上手に使ったメニューです。コクのあるひき肉の味とレタスや目玉焼きで味のバランスがよいです。

レタスとひき肉の チャーハン



乾燥わかめと卵、鶏がらスープの素、ごま油
を使って作る中華かき玉汁を添えて。

<材料> (二人分)

- ・合挽き肉 200g
- ・レタス 5~6 枚
- ・卵2個
- ・しめじ半株
- ・ごはん (茶碗2杯分)
- ・鶏がらスープの素 小さじ2杯
- ・しょうゆ大さじ 1 杯
- ・塩こしょう、ごま油 各少々

<作り方>

- ①レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②合挽き肉をフライパンで炒め、鶏がらスープとしょうゆ、塩こしょうで味をつける。
- ③火が通ったらごはんを加え、平らにならし、ごはんの上に溶き卵を回し入れる。
- ④ひき肉と卵がよく混ざるように炒める。
- ⑤卵に火が通りごはんがパラツとしてきたらレタスとしめじを加えて炒める。
- ⑥レタスとしめじがしなっとしたら火を止め、鍋肌にごま油を少しらし、混ぜ合わせる。(お好みで、塩こしょうで味をととのえる)

<調理時間> 15 分

<神野先生からのコメント>

包丁で切るのはレタスだけ。時短で作ることができ、うまみたっぶりのチャーハンですね。ひき肉と卵でタンパク質もしっかりとれます。