

冷凍野菜でオムレツ



<材料>

- ・卵 2個
- ・ロースハム 2枚
- ・とろけるチーズ 適量
- ・冷凍カットほうれん草 適量
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・牛乳 30ml
- ・サラダ油 大さじ1
- ・トマトケチャップ 適量

<作り方>

- ①ロースハムを千切りにします。
- ②サラダ油とケチャップ以外の材料をボールに入れて混ぜます。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、②を流し入れ形を整えながら両面に焼き色が付くまで焼きます。
- ④お皿に盛り付け、トマトケチャップをお好みでかけて完成♪

<調理時間> 10分

【神野先生からのコメント】

『緑黄色野菜を朝食でとりたい!』といつも思っているのですが、なかなかとれない☹️ 解決できるメニューが登場です。ハムやチーズのうまみがほうれん草とよく合います。



トマトチーズリゾット



<材料>

- ・ごはん 100g
- ・ケチャップ 25cc
- ・卵 1個
- ・ツナ缶 50g
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・ロースハム 1枚
- ・とろけるチーズ 1枚

<作り方>

- ①ロースハムを細かく切っておきます。
- ②耐熱容器にごはん、ケチャップ、卵、ツナ、ミックスベジタブル、ロースハムを入れてよくかき混ぜます。
- ③②の上にとろけるチーズをちぎってのせます。
- ④ラップをせずに600Wのレンジで4分加熱したら完成です。

<調理時間> 8分

【神野先生からのコメント】

「体を作る赤の食べ物のなかま」の食品が4種類も入っているリゾット。肉・魚・卵・乳製品とさまざまな食品がとれるのが、うれしいメニューです。

具だくさん和風スープ &なめ茸マヨおにぎり



<材料> 【スープ】

- ・卵 1個
- ・油揚げ 1/4枚
- ・椎茸 1枚
- ・かまぼこ 5枚位
- ・冷凍ほうれん草 ひとつかみ
- ・だし汁 200cc
- ・みりん・しょうゆ 各大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

【おにぎり】

- ・ごはん 茶碗1杯
- ・なめ茸(瓶) 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・アジシオ 少々

<作り方>

- ①だし汁を沸かし、卵以外の材料を入れます。
- ②再び沸騰したら塩、みりん、しょうゆを入れて味を調えます。
- ③卵をそのまま②の中に割り入れて蓋をし、卵が固まるまでふきこぼれない程度の火加減で煮ます。(8分くらい)
- ④スープを煮ている間、ボールにごはん、なめ茸、マヨネーズを入れてよく混ぜアジシオをふり、ラップで握って完成です。

<調理時間> 13分

【神野先生からのコメント】

おにぎりのなめ茸、スープのしいたけ・ほうれん草と食物繊維の摂取が期待できる組み合わせです。卵をそのまま割り入れるのは、朝うれしい工夫です。

枝豆おにぎり& 野菜とウィンナーのサラダ



<材料>

【野菜とウィンナーのサラダ】

- ・キャベツ 1/8
- ・冷凍ほうれん草 適量
- ・プチトマト 1個
- ・ウィンナー 2本
- ・塩昆布 少々
- ・塩コショウ 少々

【おにぎり】

- ・ごはん 茶碗1杯
- ・冷凍枝豆 適量
- ・塩 少々
- ・味付けのり

<作り方>

- ①キャベツは小さめにざく切り、ウィンナーとプチトマトは薄くスライスします。
- ②深い皿に①と冷凍ほうれん草、塩昆布を入れて塩コショウをかけ、ラップをしてレンジで5分程加熱します。
- ③プチトマトをのせ、お好みでドレッシングやマヨネーズをかけます。
- ④おにぎりに使う冷凍枝豆はラップをかけてレンジで加熱します。
- ⑤枝豆をご飯に混ぜて塩おにぎりを作り、味付けのりで巻けば完成♪

<調理時間> 10分

【神野先生からのコメント】

レンジで加熱したホットサラダは、野菜がたくさんとれますね。日頃野菜不足の人にぜひ作ってほしいサラダです。