

キャベツソーセージトースト & シナモンバナナヨーグルト



★材料

【トースト】

- ・食パン 1枚
- ・ソーセージ 2本
- ・キャベツの千切り 適量
- ・しょうゆ 少量
- ・ピザ用チーズ 適量

【ヨーグルト】

- ・バナナ 適量
- ・プレーンヨーグルト 適量
- ・はちみつ 適量
- ・シナモンパウダー 少量

★作り方

- ①キャベツの千切りをマヨネーズとしょうゆであえます。
- ②ソーセージを縦半分に切り、皮の方に3ヶ所切れ目を入れます。
- ③食パンに①②をのせ、チーズをかけてトーストします。
- ④バナナを適当な大きさに切ってヨーグルトをかけ、その上からはちみつとシナモンパウダーをかけます。

★調理時間 10分

★神野先生からのコメント

キャベツの千切りをマヨネーズとしょうゆで和えてからパンに乗せるひと手間で、キャベツとパンがよくなじみ食べやすくなりますね。パンと野菜が一つの料理でとれるよいアイデアです。

麻婆豆腐丼と 玉子スープ



★材料

【麻婆豆腐丼】

- ・ごはん お茶碗1杯
- ・麻婆豆腐の素
- ・豆腐 1丁
- ・ねぎ

【玉子スープ】

- ・玉ねぎ(スライス)
- ・卵
- ・白だし

★作り方

- ①鍋に水、スライスした玉ねぎを入れ沸騰させます。
- ②①に白だしを加え、味をみて溶き卵でとじます。
- ③フライパンに180mLの水を入れ、麻婆豆腐の素と 1.5cm角に切った豆腐を入れて火をつけ、軽く混ぜながらひと煮立ちさせます。
- ④とろみ粉液を入れて、よくかき混ぜたらできあがり。
ご飯の上にたっぷりのせます。

★調理時間 10分

★神野先生からのコメント

夕食では、主菜に使う材料は肉・魚・豆腐など交互に思っ
ていても、ついつい肉ばかりになってしまいがち。朝食の麻婆
豆腐丼で、たっぷり豆腐を摂取しましょう。

とりたまオクラの 三色丼



★材料

- ・ご飯 お茶碗1杯
 - ・鶏もも肉 100g
 - ・卵 1個
 - ・オクラ 2本
- 【調味料A】酒大さじ1、みりん大さじ1
砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1
水大さじ2
- 【調味料B】みりん小さじ1、塩少々、砂糖少々
- 【調味料C】しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2
すりごま大さじ1

★作り方

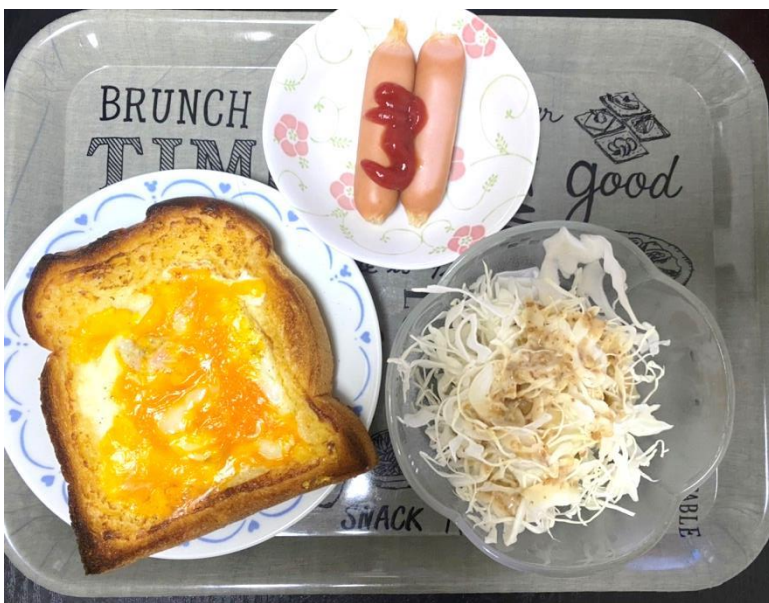
- ①2cm角に切った鶏肉をフライパンで焼き、焼き色が付いたら調味料Aを入れ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ②卵に調味料Bを加えて混ぜ合わせ、サラダ油をひいたフライパンで、かき混ぜながら炒めます。
- ③オクラを塩ゆでしたら 2cmの長さに切り、調味料Cをまぶして胡麻和えを作ります。
- ④ご飯の上に鶏の照り焼き、炒り卵、オクラの胡麻和えを盛りつければ出来上がり♪

★調理時間 15分

★神野先生からのコメント

「三色丼のそぼろを作るためにわざわざひき肉を買わなくても、鶏もも肉で作ればいいんだ！」の新発見があったメニューです。

超簡単 時短朝ごはん



★材料

- ・食パン1枚(厚さはお好みで)
- ・卵1個
- ・マヨネーズ

★作り方

- ①食パンの中央部分を穴が開かない程度スプーンで押して溝を作ります。
- ②食パンの周りにマヨネーズで少し高めの壁を作ります。
- ③溝に卵を割ります。
- ④卵がマヨネーズの壁から出ないように、オーブンに入れて3分焼き、3分たったらまだ半熟の卵を混ぜて、もう一度2分くらい焼きます。
※一気に5分焼くと、食べている時にまだドロドロの卵が垂れてきて食べにくいので途中で混ぜるのがお勧め。
- ⑤卵の出来具合をみて、お好みで召し上がれ♪
※半熟卵でない方がいい時は余熱で熱を通した方がパン耳の焦げを防げます。

★調理時間 8分

★神野先生からのコメント

作ってみたら、途中で混ぜて5分焼くと卵はきれいに固まりました。マヨネーズを少な目にして、あらびき黒こしょうをかけて焼くと大人な味わいです。