

ブロッコリーとコーンとゆで卵の マヨネーズトースト & 豆の“元気サラダ”



★材料

【マヨネーズトースト】

- ・食パン 1枚(厚さはお好みで)
- ・ブロッコリー 2房
- ・卵 1個
- ・ゆでコーン(缶) 適量
- ・マヨネーズ 適量

【豆の元気サラダ】

- ・蒸しサラダ豆 少量
(大豆・いんげん・黒豆など)
- ・キュウリ 1/3本
- ・ミニトマト 2個
- ・丸ハム 1枚
- ・かんたん酢 適量
- ・マヨネーズ 適量

★作り方

- ①ブロッコリーをゆで、小さめの房に分けて水切りをする。
- ②卵をゆで、適当な大きさに切る。
- ③コーンの汁気を切る。
- ④食パンにブロッコリーと卵を彩りよく並べ、すき間にコーンをのせる。
- ⑤④の上にマヨネーズをかけ、オーブントースターで焼く。
- ⑥サラダの野菜は、洗って食べやすい大きさに切り、丸ハムは短冊に切る。
- ⑦ボールにかんたん酢とマヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑧⑦に野菜とハム、蒸しサラダ豆を入れて和える。

★調理時間 15分

★神野先生のコメント

パンの上に絵を描いたように、きれいで楽しいトーストです。
絵を描くようにぎっしり具材を乗せているので、野菜の量がとれるのもうれしいです。

具だくさんおにぎりと きのこ小松菜のみそ汁



おにぎりは時間がかかると言う場合は、丼に軽くごはんをよそって、全ての具材をのせてもいいと思います。

★材料 【具だくさんおにぎり】
・ごはん 2個分の量
・手巻き用の海苔 2枚
・ウインナー 1本
・白菜キムチ 適量
・プロセスチーズ 1個
・鮭フレーク、カニかま、しそ昆布 適量
・青じそ 2枚

【きのこ小松菜のみそ汁】
・えのきだけ 少量
・しいたけ 1枚
・しめじ 少量
・玉ねぎ 1/4 個
・小松菜 葉1枚
・だし入り味噌 適量

★作り方

- ①丸いおにぎりを2個作っておく。(丸く・薄く)
- ②おにぎりを海苔でくるむ。
- ③ウインナーを炒めて、縦半分に切る。
- ④おにぎりの中心から、深く切り目を入れる。
- ⑤切り目に、青じそ、ウインナー、白菜キムチ、細く切ったチーズをはさむ。
- ⑥もう一つには、青じそ、鮭フレーク、カニかま、しそ昆布を彩りよくはさむ。
- ⑦前日に、お汁の具材を適当な大きさに切り、冷凍保存しておく。
- ⑧鍋に湯を沸かし、具材を入れ、火が通ったら味噌を入れる。

★調理時間 20分

★神野先生のコメント

おにぎりをあらかじめ海苔で巻いてあるので、たくさん具材を入れても「ごはん+海苔の壁」が具材のこぼれ落ちをしっかりガードしてくれるのですね。食物繊維たっぷりのみそ汁が、簡単にできる工夫もぜひ取り入れたいです。

我が家の ザ!!定番トースト



★材料

- ・食パン 1枚
- ・ハム 1枚
- ・ピーマン 1/2個
- ・卵 1個
- ・とろけるチーズ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・追いマヨネーズ 適量
- ・ミニトマト 2個

★作り方

- ①卵は固ゆでにし、ピーマンは細切りにします。
- ②とろけるチーズをボールに入れてマヨネーズと混ぜ合わせます。
- ③食パンにケチャップを塗ってハム→②→ピーマンの順にのせ、オーブントースターで焼きます。
- ④焼けたら、スライスしたゆで卵をのせて塩こしょうをふり、最後に追いマヨネーズをかけて完成です。
- ⑤ミニトマトがあれば一緒に添えます。

★調理時間 7~8分(卵の茹で時間は除く)

★神野先生からのコメント

ケチャップ・マヨネーズ・チーズの味やうまみが一つになって、ピーマンやゆで卵とパンがおいしく食べられるトーストですね。忙しい朝には、エネルギーや栄養がしっかりとれる『定番メニュー』があると大助かりです。

炒めて混ぜただけ！ 超簡単ラップ飯



★材料

- ・ご飯 お茶碗 2 杯分
- ・バター 大さじ 1
- ・ハム 2 枚
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・冷凍ほうれん草 適量
- ・チキンライスの素 1 袋
- ・冷凍スイートコーン 大さじ 3
- ・塩こしょう 少々
- ・しいたけ 3 枚
- ・牛乳 200cc
- ・卵 2 個

★作り方

- ①しいたけは粗みじん切り、ハムは細かい四角に切ります。
- ②フライパンにバターとオリーブオイルを熱し、椎茸・ほうれん草・コーン・ハムを入れて炒めます。火が通ったら溶き卵を流し入れ、混ぜながらさらに炒め、塩こしょうをふります。
- ③ボールにご飯を入れて②を半分だけ入れて混ぜ、ラップに包みます。
- ④ボールにもう 1 回ご飯を入れて、ここで味変!!
②の残りとしキンライスの素を入れて混ぜ合わせラップに包みます。
- ⑤牛乳をコップに注ぎます。

★調理時間 10 分

★神野先生からのコメント

一つのおにぎりで二つの味、さらにいろいろな食品群の食品がとれるうれしいレシピです。炒めたハムとしいたけが、おにぎりの中でいい仕事をしています。