

自分でつくる

ど ん

つくDON



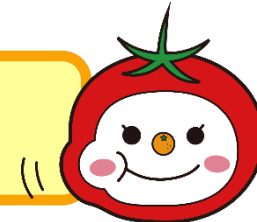
自分でつくることのできる、朝ごはんにぴったりの かんたんレシピ集です

自分のために、また家族のためにつくってみましょう (☒⊙> ∪ <⊙) ✧ ♡

★ごはんを主食にして、主菜、副菜を組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、栄養のバランスがとりやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

★材料で、主食になるものには●、主菜になるものには●、副菜になるものには●をつけています。

つく DON その1 豚ときのこのオイ丼 / お吸い物



写真は1人分です

作り方 豚ときのこのオイ丼

①たまねぎ、きのこは食べやすい大きさに切っておく。

キャベツはせん切りに、青ねぎは小口切りにしておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎと豚肉ミンチを加えて炒める。

肉の色が変わったら、きのこを加え、きのこがしんなりするまで炒め、オイスターソース・しょうゆを加えて火をとめる。

③丼にご飯を盛り、上にキャベツを広げ、その上に②をのせ、青ねぎをちらす。

作り方 お吸い物

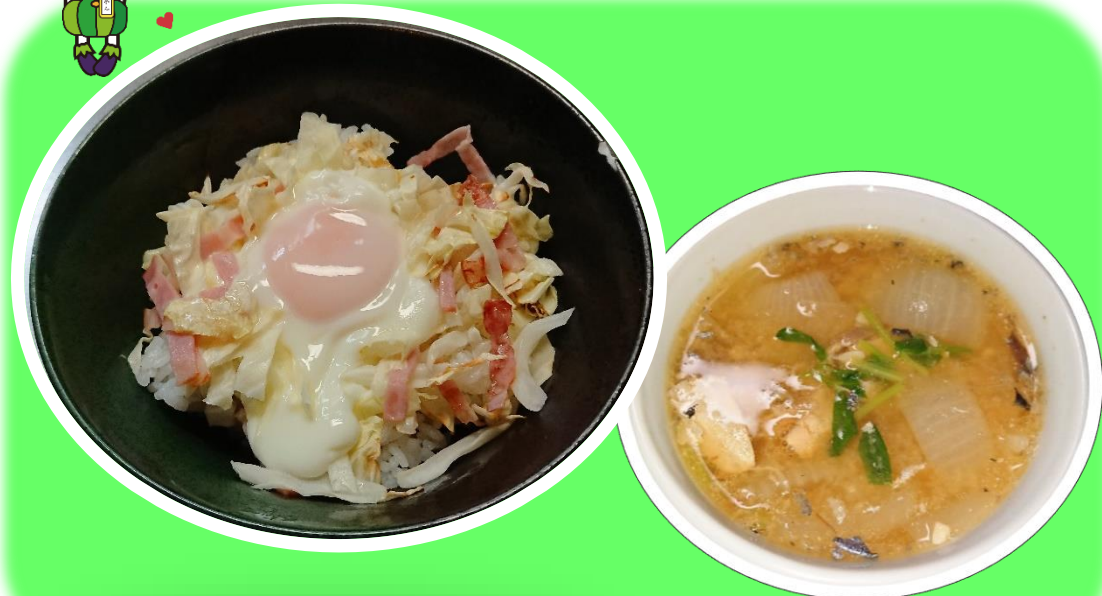
①ねぎはななめに薄く切って、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジでしんなりとするまで加熱する。

②器にとろろ昆布、種をとった梅干し、①を入れ、上からお湯を注ぎ、よく混ぜる。

豚 ときのこ のオイ 丼	材料	分量（2人分）
	● 豚肉ミンチ	80 g
	● たまねぎ	60 g
	● きのこ(しめじ・えのきなど)	80 g
	● キャベツ	60 g
	● 青ねぎ	10 g
	サラダ油	少々
	オイスターソース	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
お 吸 い 物	● ごはん	200 g
	とろろ昆布	6 g
	梅干し	1 個
	お湯	2 カップ
	● ねぎ	120 g



つく DON その2 すごもり卵丼 / サバ缶みそ汁



写真は1人分です

作り方 すごもり卵丼

- ①ハムは、細切りにしておく。キャベツはせん切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、キャベツとハムを丸く広げて乗せ、真ん中を少しくぼませて卵を割り入れ、塩・こしょうをふり、ふたをしてしばらく弱火で蒸し焼きにする。
- ③卵が好みの固さに焼きあがったら、器に盛ったごはんの上にのせ、お好みでソース、またはしょうゆをかける。

作り方 サバ缶みそ汁

- ①たまねぎ、豆苗は食べやすい大きさに切る。鍋に水とたまねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - ②サバ水煮缶を缶汁ごと鍋に加え、沸騰させ火を止める。みそを溶き入れて豆苗を散らす。お好みでおろし生姜を加える。
- ※サバ缶の出汁で美味しく食べられます。缶汁の量で水の量を調整しましょう。塩分が多いものもあるので、みその量を調整しましょう。

すごもり卵丼	材料	分量（2人分）
	● 卵	2 個
	● ハム	2 枚
	● キャベツ	140 g
	● ごはん	200 g
	塩、こしょう	少々
	サラダ油	少々
サバ缶みそ汁	ソース、しょうゆ	お好みで
	● サバ水煮缶	1/2 缶
	● たまねぎ	80 g
	水	2 カップ
	● 豆苗	20 g
	みそ	大さじ 1, 1/2
	おろし生姜	少々

つく DON その3 トマたま丼 / みそ汁



写真は1人分です

	材料	分量（2人分）
トマたま丼	● トマト	1 個
	● 卵	2 個
	鶏ガラスープの素	小さじ 2
	● ほうれんそう	2 本
	ごま油	大さじ 1
	● ごはん	200 g
みそ汁	● キャベツ	1 枚
	● 油揚げ	1/3 枚
	だし汁	2 カップ
	みそ	大さじ 1, 1/2
	白いりごま	小さじ 1

作り方 トマたま丼

- ① トマトは1 cm角に切る。卵は溶きほぐし、鶏ガラスープの素を加える。ほうれんそうは3 cm 長さに切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、トマトとほうれんそうを炒める。トマトが少し崩れるくらいになったら卵を加え、大きくかき混ぜながらふんわりと火をとおす。
- ④ 丼にごはんを盛り、上に③をのせる。

作り方 みそ汁

- ① キャベツはざく切りにする。油揚げはペーパータオルではさんで油をおさえ、細切りにする。
- ② だし汁を煮立て、キャベツ、油揚げを入れ、キャベツが柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、器に盛る。白ごまをつまみ、ひねりながら入れる。

