

※サバ缶の出汁で美味しく食べられます。出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。

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。

作り方 サバ缶みそ汁

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、お好みでソー入、またはしょうゆをかける。

少しほ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。

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

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。

作り方 すぐもり卵丼

写真は1人分です



| 材料 | | 分量 (2人分) |
|----------|-----------|----------|
| ● 卵 | 2個 | |
| ● ハム | 2枚 | |
| ● キャベツ | 140g | |
| ● ごはん | 200g | |
| 塩、こしょう | 少々 | |
| サラダ油 | 少々 | |
| ソー入、しょうゆ | お好みで | |
| ● サバ缶 | 1/2缶 | |
| ● たまねぎ | 80g | |
| 水 | 2カップ | |
| ● 豆苗 | 20g | |
| みそ | 大さじ1, 1/2 | |
| おろし生姜 | 少々 | |

つくDON その2 すぐもり卵丼 / サバ缶みそ汁



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。

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

作り方 お吸い物

③丼にごはんを盛り、上にキャベツを広げ、その上に②をのせ、青ねぎをちらす。

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、オリーブオイルを加熱して火をとめる。

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。

キャベツはせん切りに、青ねぎは小口切りにしておく。

①たまねぎ、きのこは食べやすい大きさに切っておく。

作り方 豚ときのこのオイ丼

写真は1人分です



| 材料 | | 分量 (2人分) |
|-----------------|------|----------|
| ● 豚肉ミンチ | 80g | |
| ● たまねぎ | 60g | |
| ● きのことしめじ・えのきたけ | 80g | |
| ● キャベツ | 60g | |
| ● 青ねぎ | 10g | |
| サラダ油 | 少々 | |
| オリーブオイル | 小さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| ● ごはん | 200g | |
| とろろ昆布 | 6g | |
| 梅干し | 1個 | |
| お湯 | 2カップ | |
| ● ねぎ | 120g | |

つくDON その1 豚ときのこのオイ丼 / お吸い物



つくDON その3 トマトたま丼 / みそ汁



写真は1人分です

| | 材料 | 分量 (2人分) |
|--------|----------|-----------|
| トマトたま丼 | ● 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 | 200g |
| 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 トマトたま丼

①トマトは1cm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3cm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める。

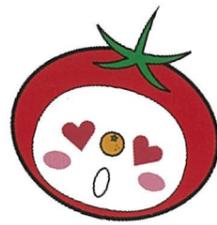
④丼にごはんを盛り、上に③をのせる。

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。



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 (X) (O) > < (O) (O) ♡

★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。