

朝ごはんしっかり食べよう普及活動実習レシピ

主食：ごはん

材料（5人分）	作り方
米 400g	
水 600cc	

主菜①：さんまの塩焼き

材料（5人分）	作り方
さんま 1/2枚×5人分	① オーブンを230℃に余熱しておく
塩 小1	② おろしたさんまに塩を振る
	③ クッキングシートを敷き、さんまをのせて10分程焼く

主菜②：納豆入りスクランブルエッグ

材料（5人分）	作り方
卵 3個	① 葉ねぎを小口切りにする。
納豆	② ボールに卵を割りほぐし、納豆、葉ねぎ、しょうゆ、みりんを加えて混ぜる。
葉ねぎ（小口きり）小2	③ フライパンに油をしき、熱しておく。
しょうゆ 大1・1/3	④ 熱したフライパンに、②を流し入れ、大きくかき混ぜながら半熟状になるまで炒める。
みりん 大1・1/3	
油	

副菜：グリーンサラダ

材料（5人分）	作り方
レタス 20g	① 野菜を水で洗う。
トマト 20g	② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
キャベツ 30g	③ トマトはへたをとり、くし切りにする
きゅうり 20g	④ キャベツは千切りにし、水をはったボールへ5分程度入れる
ドレッシング(5人分)	⑤ きゅうりは斜めにスライスする。
水 40ml	⑥ ボールにドレッシングの材料を入れよく混ぜる
酢 大1、小1	
オリーブオイル 大1、小1	⑦ 水気をよく切った野菜を盛り付け、ドレッシングをまわしかける
ハーブソルト 少々	
うす口しょうゆ 大1/2	
砂糖 小2/3	

汁物：根菜のみそ汁

材料（5人分）	作り方
大根 100g にんじん 50g タマネギ 100g 味噌 大 2.5 だし汁 水 900mL だし昆布 かつお節	<p>① 大根、にんじんは皮をむき、いちょう切り、タマネギはせん切りにしておく。</p> <p>② 昆布は表面をかたくしぼった布巾でさっと拭き、鍋に分量の水を入れ昆布を入れる。</p> <p>③ 昆布の入った鍋を中火にかけ沸騰直前で取り出し火をとめる。</p> <p>④ かつお節を加え1分程度おく。ざるにキッチンタオルをしき、だし汁をこす。</p> <p>⑤ だし汁を鍋に入れ、切った野菜をいれ、野菜に火がとおるまで加熱する。</p> <p>⑥ 野菜に火がとおったら味噌をとき入れる。</p>

デザート：キウイフルーツのヨーグルトソースかけ

材料（5人分）	作り方
キウイフルーツ 2個 ヨーグルト（プレーン）	<p>① キウイフルーツは皮をむき、好みの大きさにきる。</p> <p>② 盛り付けた後、上からヨーグルトをかける。</p>