



【料理名】 チーズとおかかのおにぎり

食品名	1人分	切り方	作り方
ご飯	お茶碗1杯		① 削り節としょうゆを混ぜ、切ったスライスチーズを混ぜる。 ② ごはんの中心に①を入れて、むすぶ。
塩	少々		
スライスチーズ	1枚	小さく切る	
A 削り節	1P		
しょうゆ	少々		



おすすめ朝ごはん



【料理名】 白菜とベーコンのスープ

食品名	2人分	切り方
白菜	2枚	細切り
ベーコン	1枚	細切り
ミックスベジタブル	20g	
水	400ml	
塩	少々	

- ① 鍋に材料を入れて煮る。
② 味をみて、塩を加える。



おすすめ朝ごはん



【料理名】 簡単オムレツ

食品名	1人分	切り方
たまご	1個	
A 牛乳か豆乳	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
ツナ缶	小1/2缶	
冷凍ミックス ベジタブル	ひとにぎり	
ケチャップ	お好みで	



作り方

- ① 直径18cm程度の耐熱の皿に、ツナ缶とミックスベジタブル・混ぜ合わせたAを流し入れる。
- ② その上からラップをふんわりかけて、電子レンジ500Wで3分間加熱する。
- ③ たまごが固まらなかったら、再度電子レンジにかける。



おすすめ朝ごはん

2 朝ごはんを
食べよう



【料理名】 なすのかんたん煮物

食品名	4人分	切り方	作り方
なす	3個	縦割り	① なすは皮に細かい切り込みを入れ、水に漬けあく抜きをする。 ② 鍋で油を熱し、唐辛子を入れて辛みを出し水気を取ったなすを入れて、両面に油が回るまで炒める。 ③ Aの調味料とちりめんを入れて、煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして9分程度煮る。
ちりめん	30g		
赤唐辛子	1本		
油	大さじ1		
水	150ml		
A 酒	大さじ1		
みりん	大さじ1・1/2		
しょうゆ	大さじ1・1/2		



おすすめ朝ごはん

2 朝ごはんを
食べよう



【料理名】 レタスとイワシ缶の混ぜご飯			
食品名	3～4人分	切り方	作り方
精白米	2合		① ご飯を炊いておく。 ② レタスは洗って水を切り、一口大にちぎる。 ③ 炊き上がったご飯に、酢とイワシ缶を汁ごと入れ、よく混ぜ合わせる。(汁の量は味をみながら好み量にする。) ④ お茶碗にご飯をよそい、青しそとごまをふりかけて完成。
イワシ缶	1缶(150g程度)		
レタス	2～3枚	ちぎる	
青しそ	2枚	せん切り	
酢	小さじ1		
高崎町で生産されたレタスを使用しました。 レタスのシャキシャキ感が楽しめます。			





おすすめ朝ごはん



【料理名】 タモリの焼き魚			
食品名	1 枚分	切り方	作り方
タモリの一夜干し	1匹		① タモリをフライパンでしっかりめに焼く。 ※魚の味を生かすため、味付けはなし
タモリ(セトダイ)は近海で多く水揚げされる魚です。旬は春から夏にかけてです。一夜干しにしておくと、焼くだけなので、時間をかけなくても作れます。			

