

# 朝ごはんレシピ

朝食からしっかりたんぱく源を取り入れ、トリプトファンを摂取しましょう

給食でも人気!

きりざい 2種

## 材料 2~3人分

納豆……………2パック(100g)  
小松菜……………50g(1株)  
にんじん(千切り)……30g(輪切り1cm程度)  
たくあん(千切り)……30g  
プロセスチーズ……2個(1個13g程度)  
白いりごま……………小さじ2  
しょうゆ……………適量

材料は前日の夜に準備しておくとお楽です。

## 作り方

- ① 小松菜をゆでて細かくきざむ。にんじんは軽くゆでる。(電子レンジを使ってもOK)
- ② チーズは4mm程度の角切りにする。
- ③ ①の野菜の水気をしぼり、すべての材料をあえる。



## 材料 2~3人分

納豆……………2パック(100g)  
野沢菜漬け……………50g  
だいこん(千切り)……80g(輪切り3cm)  
塩……………ひとつまみ  
白いりごま……………小さじ2

お好みの野菜や漬物で、アレンジ自在!

## 作り方

- ① だいこんに塩をふりかけて、しばらくおいたらキッチンペーパー等で水気をしぼる。
- ② 野沢菜漬けは細かくきざむ。
- ③ すべての材料をあえる。(味が足りなかったらしょうゆや塩で調整する。)



## とん平焼き

## 材料 2~3人分

キャベツ……………2~3枚(150g) 卵……………2個  
ハムやベーコン…2~3枚 片栗粉……………小さじ1  
塩、こしょう……適量 水……………小さじ1  
油……………適量 油……………適量



### ★ソース、マヨネーズ

青のり、かつお節、紅しょうがなど…お好みで

## 作り方

- ① キャベツは千切りにし、ハムは1~2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を引いてあたため、①をいためる。キャベツがしんなりしてきたら、塩、こしょうで味付けをして、いったん皿に取り出す。
- ③ 卵を割りほぐし、分量の水でといた片栗粉をくわえてまぜる。
- ④ フライパンに油を引いてあたため、③を流し入れて広げる。半熟状になったら②を卵の中心部に戻し、オムレツを作るようにくると巻く。
- ⑤ ソースやマヨネーズ、青のりなどをかけてできあがり。

キャベツをもやしに変えてもおいしいです。

