

朝食だより

朝ごはん簡単レシピ 2019

# 【<sup>がつ</sup>4月】 ～ 1 <sup>こめ</sup>カップの米で<sup>た</sup>ごはんを炊く～

ざいりょう りぶん  
材 料 (2人分)

すいはん き はや た  
＜炊 飯器の早炊きコースより早いごはん炊き＞

ざいりょう りぶん  
[ 材 料 ] 2人分

こめ ごう  
米・・・・・・1合

みず ごう みりりっとる  
水・・・・・・1.3合 (260m ℓ )

つく かた  
[ 作 り 方 ]

こめ あら みずき ちょっけい センチメートル たいねつ い ぶんりょう みず そそ  
1.米は洗って水切りし、直 径 22 c m の耐 熱ボウルに入れ、分 量の水を注ぐ。

でんし ワット ふんかねつ ふっとう でんし  
2.ふたをして電子レンジ 600 W で5分加熱する。沸 騰したら、電子レ  
んじ 弱 (150～200 W または解 凍キー) に切り替えて12分加熱  
する。

しゅしよく しゅさい ふくさい しよくじ  
★主 食はもちろんのこと、主 菜、副 菜をそろえた、バランスのよい食事を  
こころ  
心 がけましょう♪



でんじは こめつぶ なか すいぶん  
電磁波が米粒の中の水分と  
にじむ すいぶん りょうほう どうじ  
煮汁の水分の両方に同時  
にあ たり、ダブルで加熱さ  
れるため、早く炊けます。



# <sup>がつ</sup>【5月】 <sup>やさい</sup><野菜たっぷりみそしる>

ざいりょう  
[ 材 料 ]

<sup>りぶん</sup>1人分

<sup>にんぶん</sup>4人分

|                            |                     |                            |                                  |
|----------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------------|
| <sup>たま</sup> 玉ねぎ          | <sup>ぐらむ</sup> 30 g | <sup>こ</sup> (1/6個)        | <sup>ぐらむ</sup> 120g              |
| じゃがいも                      | <sup>ぐらむ</sup> 20 g | <sup>こ</sup> (1/6個)        | <sup>ぐらむ</sup> 80 g              |
| にんじん                       | <sup>ぐらむ</sup> 10 g | <sup>しょうこ</sup> (小1/10個)   | <sup>ぐらむ</sup> 40 g              |
| <sup>こんぶ</sup> 昆布(1×3 c m) | <sup>まい</sup> 1枚    |                            | <sup>まい</sup> 4枚                 |
| <sup>にぼ</sup> 煮干し          | 2尾                  |                            | <sup>び</sup> 8尾                  |
| <sup>みず</sup> 水            | 1 カップ               | <sup>みりりっとる</sup> (200m ℓ) | <sup>みりりっとる</sup> 4 カップ (800m ℓ) |
| みそ                         | <sup>こ</sup> 小さじ1~2 |                            | <sup>ぐらむ</sup> 小さじ8 (48 g)       |



<sup>つく</sup> <sup>かた</sup>  
[ 作り方 ]

- 1) <sup>なべ</sup>鍋に<sup>みず</sup>水をはかって<sup>い</sup>入れる。
- 2) <sup>こんぶ</sup>昆布を加えて<sup>ひ</sup>火にかける。
- 3) <sup>にぼ</sup>煮干しの<sup>あたま</sup>頭と<sup>はら</sup>腹ワタを取り、<sup>なべ</sup>鍋に加える。
- 4) <sup>こんぶ</sup>昆布が柔らかくなったら<sup>とりだ</sup>取出し、<sup>ほうちよう</sup>包丁で<sup>はば</sup>幅1 c m に<sup>せんちめーとる</sup>切って<sup>き</sup>鍋に戻す。
- 5) <sup>たま</sup>玉ねぎは皮を除き、<sup>かわ</sup>薄切りにする。<sup>のぞ</sup>じゃがいもと<sup>うすぎ</sup>にんじんは皮つきで<sup>かわ</sup>薄切りにする。
- 6) 4) の<sup>なべ</sup>鍋に5) を<sup>くわ</sup>加え、<sup>やわ</sup>軟らかくなるまで<sup>に</sup>煮る。
- 7) <sup>と</sup>みそを<sup>ひ</sup>溶き、<sup>と</sup>火を止め、<sup>わん</sup>椀に<sup>も</sup>盛る。

<sup>きぬ</sup>絹さやや<sup>きせつ</sup>アスパラガスなど  
季節の<sup>やさい</sup>野菜を<sup>いろ</sup>プラスすると色  
<sup>あざ</sup>鮮やかです。

# 【<sup>がつ</sup>6月】 <<sup>ぶたにく</sup>キャベツと<sup>にも の</sup>豚肉の煮物>

|                                                         |       |                                     |
|---------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|
| ざいりょう                                                   |       | りぶん                                 |
| [ 材 料 ]                                                 |       | 2人分                                 |
| キャベツ                                                    | 300 g | <sup>ぐらむ</sup> (1/4 <sup>こ</sup> 個) |
| <sup>ぶた</sup> 豚 <sup>にく</sup> ロース肉 <sup>うすぎ</sup> (薄切り) | 100 g | <sup>ぐらむ</sup>                      |
| <sup>とり</sup> 鶏ガラスープのもと                                 | 小さじ1  | <sup>こ</sup>                        |
| こしょう                                                    | 少々    | <sup>しょうしょう</sup>                   |
| <sup>す</sup> 酢                                          | 大さじ3  | <sup>おお</sup>                       |



## [ 作り方 ]

- 1) キャベツは、<sup>せんちめーとるかき</sup>4～5 c m 角ざく切り。<sup>ぎ</sup>豚肉も幅<sup>ぶたにく</sup>3 c m に切る。<sup>はば</sup> <sup>センチメートル</sup> <sup>き</sup>
- 2) <sup>たいねつ</sup>耐熱ボウルにキャベツが<sup>した</sup>下で、<sup>ぶたにく</sup>豚肉を<sup>かみ</sup>上にドーナツ<sup>しょう</sup>状におく。<sup>とり</sup>鶏ガラスープ、こしょうを<sup>ち</sup>散らし、<sup>す</sup>酢をかける。
- 3) ラップをして、<sup>でんし</sup>電子レンジで<sup>ワット</sup>600 W <sup>ふんかねつ</sup>2分加熱する。

# 【7月】<sup>にく</sup><肉じゃが>

ざいりょう  
[ 材 料 ] 1人分

じゃがいも・・・・・・・・・・100 g<sup>ぐらむ</sup>

にんじん・・・・・・・・・・20 g<sup>ぐらむ</sup>

たま玉ねぎ・・・・・・・・・・50 g<sup>ぐらむ</sup>

ぎゅうにく<sup>うす</sup>ぎ<sup>にく</sup>薄切り肉・・・・・・・・50 g<sup>ぐらむ</sup>

{A}

おろししょうが・・・・・・・・こさじ 1/2

しょうゆ・・・・・・・・おお大さじ 1

さとう糖・・・・・・・・おお大さじ 1

さけ酒・・・・・・・・おお大さじ 1

みず水・・・・・・・・おお大さじ 1

## つく かた [ 作り方 ]

- 1) じゃがいもは乱切り、にんじんは5m m<sup>ミリメートル</sup>厚さの輪切<sup>わぎ</sup>り、玉ねぎはくし型切りにし、耐熱ボウルに入れる。
- 2) 牛肉は5 c m<sup>センチメートル</sup>長さ<sup>なが</sup>に切り、{A}の調味料<sup>たいねつ</sup>を合わせ<sup>い</sup>てからめ、{1}の<sup>うえ</sup>上にのせる。
- 3) クッキングシートをかぶせて小皿<sup>こざら</sup>をのせ、ふたをして<sup>でんし</sup>電子レンジ<sup>ワット</sup> 600 W で<sup>ぶんかねつ</sup>6分加熱する。



# 【9月】 < ぶたにく に 豚肉の煮つけ >

| ざいりょう<br>[ 材 料 ]                | 1人分<br>り ぶん<br>ぐらむ | 4人分<br>にんぶん<br>ぐらむ |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|
| ぶた にく ぎ<br>豚ばら肉(うす切り) . . . . . | 50 g               | 400 g              |
| {A}                             |                    |                    |
| しょうゆ . . . . .                  | 小さじ 2              | 小さじ 8              |
| さとう<br>砂糖 . . . . .             | 小さじ 1              | 小さじ 4              |
| みず<br>水 . . . . .               | 小さじ 1              | 小さじ 4              |

## つく かた [ 作り方 ]

- 1) 耐熱樹脂容器に{A}を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- 2) 豚肉は4～5 c m 長さに切り、1) に加えて箸で混ぜる。
- 3) エアベンをあけてぶたをし、1 個につき電子レンジ 600 W で 1分加熱する。



# 【10<sup>がつ</sup>月】 <ピーマンのじゃこ炒め<sup>いた</sup>>

ざいりょう  
[ 材 料 ] 2人分<sup>りぶん</sup>  
ピーマン . . . . . 100 g<sup>グラム</sup>  
ちりめんじゃこ . . . . . 大さじ2<sup>おお</sup>  
{A}  
おろしにんにく . . . . . 小さじ1/2<sup>こ</sup>  
ごま油<sup>あぶら</sup> . . . . . 小さじ2<sup>こ</sup>  
しょうゆ . . . . . 小さじ1<sup>こ</sup>



つく かた  
[ 作り方 ]

- 1) ピーマンは縦<sup>たて</sup>2 つに切り、タネを除き、乱切<sup>き</sup>りにして、耐熱<sup>のぞ</sup>ボウルに移す。<sup>らんぎ</sup>
- 2) {A}を混<sup>ま</sup>ぜ合<sup>あ</sup>わせ、ちりめんじゃこを加<sup>くわ</sup>えてからめ、ピーマンを加<sup>くわ</sup>えてよく混<sup>ま</sup>ぜる。
- 3) ふんわりとラップをして、電<sup>でんし</sup>子<sup>し</sup>レンジ 600 W<sup>ワット</sup>で2分<sup>ふんかねつ</sup>加熱する。

## 【11<sup>がつ</sup>月】 <きゅうりのピリ辛漬<sup>からづ</sup>け>

ざいりょう  
[ 材 料 ] 2<sup>りぶん</sup>人分  
きゅうり . . . . . 1<sup>ほん</sup>本  
{A}  
トウバンジャン . . . . . 小<sup>こ</sup>さじ 1/2  
しょうゆ . . . . . 小<sup>こ</sup>さじ 2  
酢<sup>す</sup> . . . . . 小<sup>こ</sup>さじ 2



- つく かた  
[ 作り方 ]
- 1) きゅうりは、両<sup>りょうはし</sup>端をおとし、たて2<sup>とうぶん</sup>等分にする。
  - 2) 切り口<sup>きくち</sup>を下<sup>した</sup>にして並<sup>なら</sup>べ、めん棒<sup>ぼうとう</sup>等でたたいて、ひび割<sup>わ</sup>れさせる。
  - 3) それぞれをたて2等分し、2～3 c m<sup>センチメートルなが</sup> 長さ<sup>き</sup>に切る。
  - 4) ボウルに<sup>い</sup>入れて{A}<sup>くわ</sup>を加<sup>あ</sup>えて和<sup>あ</sup>える。

# 【12月】 <さばのみそ煮> に

|         |                  |
|---------|------------------|
| ざいりょう   | りぶん              |
| [ 材 料 ] | 2人分              |
| さば      | き 2切れ(120 g) ぐらむ |
| ピーマン    | こ 2個             |
| しょうが    | まい 2~3枚          |
| {A}     |                  |
| みそ      | おお 大さじ2          |
| さとう     | おお 大さじ2          |
| 砂糖      |                  |
| さけ      | おお 大さじ2          |
| 酒       |                  |
| みず      | おお 大さじ2          |
| 水       |                  |

## つく かた [ 作り方 ]

- 1) さばは中骨<sup>なかほね</sup>がついていれば外<sup>はず</sup>し、皮<sup>かわ</sup>に縦<sup>たて</sup>に 1本<sup>ほん</sup>切り目<sup>きめ</sup>を入れる。
- 2) ピーマンは 1個<sup>こ</sup>を 4つ割<sup>わ</sup>りにし、種<sup>たね</sup>とワタ<sup>のそ</sup>を除く。
- 3) 耐熱容器<sup>たいねつようき</sup>に{A}<sup>い</sup>を入れて混<sup>ま</sup>ぜ、1) の皮<sup>かわ</sup>を上<sup>うへ</sup>にしておき、スプーン<sup>ちようみりよう</sup>で調味料<sup>ちようみりよう</sup>をすくってかけ、しょうが<sup>ち</sup>を散<sup>ち</sup>らす。2) をのせ、おとしぶた<sup>か</sup>の代<sup>か</sup>わりにする。
- 4) ふた<sup>ふた</sup>をして電子レンジ<sup>でんし</sup> 600 W で 3分<sup>わつと</sup>加熱<sup>ふんかねつ</sup>する。



# 【1<sup>がつ</sup>月】 <もやし炒め<sup>いた</sup>>

ざいりょう  
[ 材 料 ] 1人分<sup>りぶん</sup>  
もやし . . . . . 100 g<sup>ぐらむ</sup>  
{A}  
ごま油<sup>あぶら</sup> . . . . . 小さじ 1/4<sup>こ</sup>  
しお<sup>しお</sup> 塩 . . . . . 少々<sup>しょうしょう</sup>  
とり<sup>とり</sup> 鶏がらスープ(顆粒)<sup>かりゅう</sup> . . . . . ミニスプーン 1/2

つく かた  
[ 作り方 ]

- 1) まずはもやしを水洗<sup>みすあら</sup>いする。
- 2) もやしの水<sup>みず</sup>を切り、耐熱<sup>たいねつ</sup>容器<sup>ようき</sup>に洗<sup>あら</sup>ったもやしを入れ、フタもしくはラップをかける。
- 3) 500 W の電子レンジ<sup>でんし</sup>で 2分ほど加熱<sup>かねつ</sup>する。
- 4) ボウルに 2) と {A} の材料<sup>ざいりょう</sup>を加えて全体<sup>くわ</sup>に混ぜ合わせ、器<sup>せんたい</sup>に盛<sup>ま</sup>る。<sup>うつわ</sup> も



野菜<sup>やさい</sup>が足りないと  
思<sup>おも</sup>うとき、「野菜<sup>やさい</sup>  
あと一皿<sup>ひとさら</sup>(100 g)」  
をプラスしよう!

## 【2<sup>がっ</sup>月】 <かぼちゃのうま煮><sup>に</sup>

ざいりょう  
[ 材 料 ] 1<sup>り</sup>人分  
かぼちゃ . . . . . 100<sup>ぐらむ</sup> g

{A}  
みず . . . . . おお 大さじ 1  
さとう 砂糖 . . . . . おお 大さじ 1



つく かた  
[ 作り方 ]

- 1) かぼちゃをラップで<sup>つつ</sup>包み、600<sup>わっと</sup> W のレンジで5分加熱<sup>ふんかねつ</sup>する。
- 2) 1) のかぼちゃを<sup>た</sup>食べやすい大きさに切り分ける。
- 3) 耐熱容器に{A}を加えてよく混ぜ<sup>おお</sup>合わせたら、2) のかぼちゃを<sup>き</sup>入れてラップし、600<sup>わ</sup> W のレンジで5分加熱<sup>ふんかねつ</sup>する。
- 4) 器に盛り付けて、出来上がり。

野菜が足りないと  
思うとき、「野菜  
あと一皿(100<sup>ぐらむ</sup> g)」  
をプラスしよう!

【3月】 <sup>こんぶ あ</sup>＜キャベツの昆布和え＞

|         |      |
|---------|------|
| ざいりょう   |      |
| [ 材 料 ] | 2人分  |
| キャベツ    | 120g |
| しおこんぶ   |      |
| 塩昆布     | 3g   |
| しお      |      |
| 塩       | 少々   |

つく かた  
[ 作り方 ]

- 1) キャベツは一口大のざく切りする。
- 2) 耐熱ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- 3) ふんわりとラップをかけて 600 W の電子レンジで 2 分加熱する。



野菜が足りないと思  
うとき、「野菜  
あと一皿(100g)」  
をプラスしよう!