



あさ
朝ごはんをつくろう！

- おにぎり
- おみそ汁しる
- 卵焼きたまごや
- 塩昆布和えしおこんぶ あ
- フルーツヨーグルト



おにぎり (うめぼし・ツナマヨ)

【材料：4人分】

ごはん 2合 すきな具 約10g

【作り方】

- ① ごはんを大きいボウルに入れます。
- ② ラップを敷いて、その上にご飯を広げます。
- ③ 具をご飯の上のせ、ご飯を2つに折ります。
- ④ 握って形を整え、出来上がりです。

ようい
用意するもの

- ボウル大(ご飯用)
- しゃもじ
- ラップ



えのきとねぎの味噌汁

【材料：4人分】

みず 3カップ えのき 1/2 袋
 水 3カップ えのき 1/2 袋
 にほ 10g あぶらあ 1/2枚
 煮干し 10g 油揚げ 1/2枚
 みそ おお 大さじ3と小さじ1 ばんのう ほん 2本
 味噌 おお 大さじ3と小さじ1 万能ねぎ 2本

ようい
用意するもの

- 鍋 • おたま • 包丁 • まな板
- 切ったものいれ×3
- ボウル小(味噌溶き用)

【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおきます。(30分程度)
- ② えのきはいしづきを取り、3等分に切ります。
- ③ 油揚げ油抜きをして、5mm幅に切ります。
- ④ 万能ねぎは、小口切りにします。
- ⑤ ①の鍋を火にかけ、ブクブク煮立ったら、煮干しを取り出します。
- ⑥ ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。
- ⑦ ⑤のだし汁にえのきと油揚げをいれ、火が通ったら、⑥の味噌を混ぜいれます。
- ⑧ お椀に盛り付けて、万能ねぎをちらして出来上がりです。



たまごや 卵焼き

ざいりょう ほんぶん
(材料：1本分)

たまご	こ
卵	3個
ざとう	こ
砂糖	小さじ1
うすくちしょうゆ	こ
薄口醤油	小さじ1/2
しお	
塩	ひとつまみ
あぶら	てきりょう
サラダ油	適量

ようい 用意するもの

- ボウルちゅう たまごよう中(卵用)
- 菜箸さいばし たまごや き
- 包丁ほうちょう
- 卵焼き器たまごや き
- まな板いた

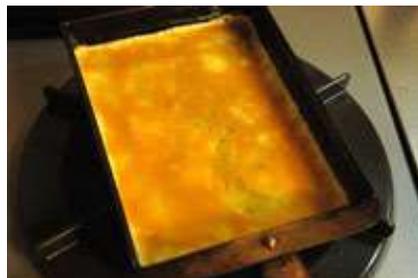
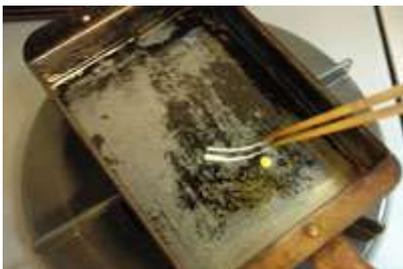


つく かた (作り方)

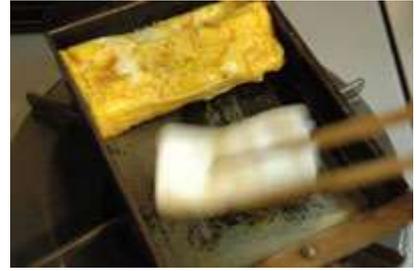
- ① ボウルに 卵 を割り入れます。
- ② 菜箸で黄身をつぶしながら泡立てないように溶き混ぜ、砂糖、醤油、塩を合わせます。
すこ おお しろみ かたまり はし き
少し大きな白身の塊は、箸ですくって切ります。



- ③ 火加減は中火で油をしっかりとひきます。
- ④ たまご焼き器が温まっているか確認します。(箸先で卵液を落としたとき“ジュ”っと音がして、一瞬で液が固まるまで卵は入れない。)
- ⑤ 卵液を1/3入れて均一に広げます。プクプク膨らんできたところは箸先でつつき、均一に火が通るようにします。



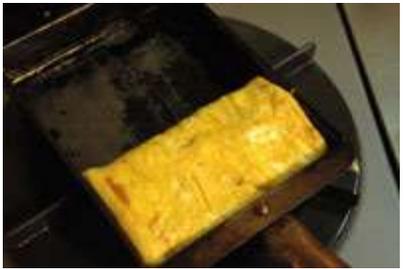
- ⑥ 白身が半熟に固まりかけたら奥から手前に箸でつかみながら巻いていきます。
- ⑦ 巻き終わったら、卵を奥に再び滑らせて移し、手前にさっと油を引きなおします。



- ⑧ ^あ空いたところに^{らんえき}卵液を^{なが}流し入れ、^{はし}箸を^{たまごや}玉子焼きの下に入れて^{した}持ち上げて、^い下にも^もしっかり^あ卵液を^{した}流し込みます。



- ⑨ ^{かいめ}1回目の作業と同じように^{さぎょう}半熟になったら^{おな}奥から^{はんじゆく}手前に^{おく}巻いて、^{てまえ}奥に^ま滑らせ^{おく}油を^{すべ}引き、^{あぶら}また卵液を^ひ流し入れます。



- ⑩ ^{すうかいなが}数回^い流し入れ、^{さいご}最後は^{この}好みの^や焼き色で^{いろ}焼き上げ^やましょう。





小松菜ともやしの塩昆布和え

【材料：4人分】

小松菜	100g	ごま油	大さじ1
もやし	100g	ポン酢	大さじ1
塩昆布(減塩)	10g	いりごま	小さじ1

用意するもの

- 鍋、 Tongue (茹で用)
- ザル、ボウル(冷やし用)
- 包丁 ・ amana board
- ボウル 中 ・ 菜箸

【作り方】

- ① たっぴりのお湯に塩を少し入れ、小松菜を茹で流水で冷やします。
- ② もやしをサッと茹でて流水で冷まし、軽く水気を切ります。
- ③ 小松菜は水気をしっかり絞り、3cmの長さに切ります。
- ④ ボウルに小松菜・もやし・塩昆布・ごま油・ポン酢・ごまを入れて混ぜます。
- ⑤ 皿に盛付けて出来上がりです。

フルーツヨーグルト

【材料：4人分】

プレーンヨーグルト	200g
フルーツミックス缶	100g
りんご	1/4個

用意するもの

- 包丁 ・ amana board
- ボウル 中
- ゴムベラ ・ スプーン



【作り方】

- ① りんごは薄く切ります。缶詰のフルーツで大きいものは切っておきます。
- ② ボウルにプレーンヨーグルトとフルーツを入れて和えます。
- ③ 冷蔵庫に入れて冷やします。
- ④ 皿に盛付けて出来上がりです。