

主食

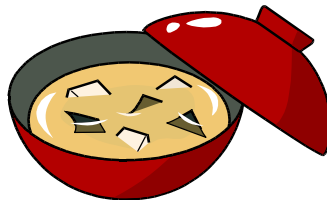
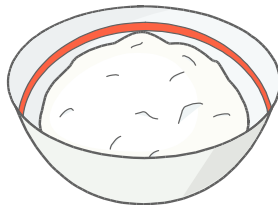
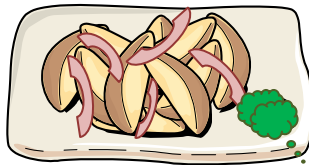
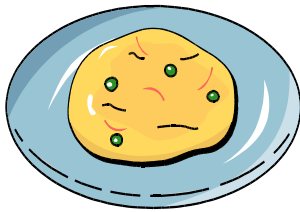
主菜

副菜

The !時短、野菜たっぷり朝食(下ごしらえはレンジでチン!)

阿久津敦子さん

(食改さんによる簡単朝食レシピ)



～献立～

新じゃがで作るジャーマンポテト
スクランブルエッグ
みそ汁
(大根・油揚げ)
ごはん

新じゃがで作るジャーマンポテト

材料 (2人分)

新じゃが……………1個
玉ねぎ……………1/2個
ベーコン……………1/2枚
塩……………0.5g
こしょう……………少々

作り方 (2人分)

- ① じゃが芋を3mmの輪切りにし、水にさらす。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、ベーコンは5mm幅に切る
- ③ ①をお皿にのせてラップをしてレンジで5分加熱する。
- ④ フライパンを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、③も加える。
- ⑤ ④に塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる

忙しい朝は、レンジを上手に使うといいね!



みそ汁

材料 (2人分)

大根……………80g
油あげ……………10g
だし汁……………300cc
みそ……………大さじ1

作り方 (2人分)

- ① 大根は千切りにする。
- ② ボールに①と少量の水を入れてラップをし、レンジで5分加熱する。
- ③ 鍋にだし汁、大根、油揚げを入れひと煮立ちしたら、みそを溶かし出来上がり。