

あさごはんレシピ° お弁当とうにも

°さけ&のりふりがけ

材料(4人分)
塩鮭... 1切れ
焼きのり... 全型1枚

作り方

- ① 塩鮭はラップに包んで電子レンジ500W2分20秒加熱する。皮と骨を除いてほぐし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500Wで1分10秒加熱する。
- ② 焼きのりはそのまま約1分加熱して冷ましてからもみほぐして細かくする。
- ③ ①と②を混ぜる。



°豚肉のカレー炒め

材料(2人分)
豚肉小間切れ... 120g
玉ねぎ... 小1/2個
油... 小さじ1/4
おろしにんにく... リン
さとう... 小さじ1/2
酒... 小さじ1/2
しょうゆ... 小さじ1
カレー粉... 小さじ1/4
塩、こしょう... リン

作り方

- ① 玉ねぎはうすくスライスしておく。
- ② フライパンに油を熱し豚肉を炒め、おろしにんにくを入れ、玉ねぎも入れてさらに炒める。
- ③ ☆を混ぜ合わせ②に入れ味を整える。

食べる割合 主食:主菜:副菜 = 3:1:2

°ブロッコリのみそマヨネーズ和え

材料(2人分)
ブロッコリー... 120g
マヨネーズ... 大さじ2
みそ... 小さじ2
すりごま... 大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、かためにゆでる。
- ② ☆を混ぜ合わせ①を和える。

°キャバツの浅漬け

材料(2人分)
キャバツ... 1/4個
青じそ... 5枚
塩こんぶ... 5g
塩... 小さじ1/2

作り方

- ① キャバツを一口大にちぎり、ホリ袋に水200ccと塩と一緒に入れ10分ほどおく。
- ② キャバツがしんなりしたら袋ごとよくもみ、水気をしぼる。
- ③ ②に塩こんぶを加えて混ぜ、青じそも小さくちぎって混ぜる。