

～自分で作る朝ごはん～

みそ玉



材料（15個分）

- ・みそ 150g
- ・かつお節 20g
- ・乾燥わかめ 5g



トッピング

- ・白いりごま
- ・乾燥ねぎ
- ・桜えび
- ・花ふ
- ・手まりふ
- ・青のり

各適量

①みそ・かつお節・乾燥わかめを混ぜる



②15等分する



③ラップに包んで丸める



④好みのトッピングをまぶす



⑤花ふ・手まりふは押しつける



みそ玉のできあがり！



～自分で作る朝ごはん～

豆乳茶わん蒸し 【主菜】



材料（1人分）

- ・卵 1個
- ・無調整豆乳 100ml
- ・めんつゆ 大さじ1
(2倍濃縮タイプ)
- ・しいたけ 1/2個
- ・かにかま 2本

①耐熱容器に卵を割り入れ ほぐす



②豆乳とめんつゆを入れ 混ぜる



③しいたけはキッチンばさみで切り
かにかまは手でほぐして加える



④ふんわりラップをかけ
600W 2分30秒加熱する



加熱が終わったら、
扉を開けずに1分
待ちます。

できあがり！



取り出すとき、
熱いので
やけどに注意！

豆苗（とうみょう）や
ねぎなどをのせると、
彩りがきれいになります。

～自分で作る朝ごはん～
レンチナムル
【副菜】



材料（1人分）

- ・塩 小さじ1/2
- ・しょうが チューブ2cm
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・すりごま 大さじ3
- ・ごま油 小さじ2



材料
（作りやすい分量）

- ・もやし 1袋
- ・豆苗（とうみょう） 半分

※最初に洗っておく

①耐熱容器に調味料を入れて混ぜておく



②もやしを入れる



③豆苗（とうみょう）を3cmくらいに
切って入れる



④ふたをして，レンジで加熱する
（500W 2分）



⑤一度取り出して混ぜて，もう一度
レンジで加熱する （500W 2分）



できあがり！

1人分に取り分けると
このくらい。



～自分で作る朝ごはん～

ミニトマトのだししょうゆ漬け 【副菜】



材料（1人分）

- ・ミニトマト 5個
- ・白だし 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

①調味料を混ぜてレンジで加熱する
(500W 40秒)



②ミニトマトは洗ってヘタをとり
ポリ袋にいれる



③加熱した調味液をポリ袋に加える



④味がしみるまで冷蔵庫で冷やす



できあがり！

