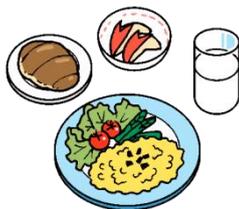


先生たちの！

## 朝ごはんレシピ



みなさんはどんな朝を過ごしていますか？ 先生方から朝ごはんのレシピを届けます。  
お気に入りの朝ごはんを見つけてぜひ作ってみてください。

R2.05.18 更新

#01 納豆チーズトースト

#02 チーズリゾット

#03 ありがちアレンジ朝ごはん

#04 朝ごはんじゃ無いけど お手軽レシピ

#05 （これからもアップして行きたいと思います。乞うご期待！）

... ..

#01



#02



#03



#04



# ★ありがちアレンジ朝ごはん★



## 材料

- ・ごはん
- ・みそ汁
- 好きな具材（今回は大根・人参・わかめ）
- だし汁…適量
- みそ …適量
- ・すくらんぶるえっぐ（3人分）
- 卵 …2個
- 白だし…小さじ1
- 水 …大きじ1
- じゃこ…適量
- ・フルーツ…今日は冷凍グレープフルーツ

## 作り方

- ①だし汁に好きな野菜（具材）を入れて火が通るまでにて、味噌で味付けをする。だしつゆで澄まし汁にする日もあってもいいかな。
- ②野菜に火が通るまでに、ウインナーを焼く。
- ③それが終わったら、そのフライパンですくらんぶるえっぐを焼く。卵に白だしと水、じゃこを入れて混ぜ、ぐちゃぐちゃにして焼くだけ。熱いうちにとろけるチーズをかける。
- ④フルーツを添える。

ありがちだけど、自分の好みにアレンジできるところがポイント。

卵も白だしだと和風だけど、鶏がらスープの素にしたり、ケチャップにしたり、その日によって変えてみよう。時間のある時は、卵焼きにしてみたり。

冷凍フルーツは簡単で、これからの暑い日には、冷たくておいしいね。

朝ごはんじゃないけど

# ★お手軽レシピ★



※写真はイメージです。

## 材料

- ・冷やご飯 1杯
- ・卵 1コ
- ・ニラ 2本くらい
- ・あれば干し海老（ハム、ベーコンなどなんでもOK）
- ・みそ 大きじ1ぐらい
- ・小麦粉 大きじ1ぐらい
- ・油 適量

## 作り方

- ①ニラを1cmくらいに切る。
- ②卵を割って混ぜ、その中に冷やご飯、ニラ（干し海老など）を入れて混ぜる。
- ③みそを加え混ぜる。
- ④小麦粉を加え混ぜる。（ホットケーキの生地くらいのとろみにする。全部入れなくてもOK）
- ④フライパンに油を入れ（くっつかなければなくてもOK）④をお好み焼きのように焼く。

家にあるもので、簡単に作れますね！  
みそ味がポイントだそうです。フライパン1つで出来るので、ぜひ作ってみてください。

## ★納豆チーズトースト★



### 材料（1人分）

- ・食パン 1枚
- ・納豆 1パック
- ・マヨネーズ 適量
- ・とけるチーズ 適量
- ・のり (お好みで)

### 作り方

- ①食パンの上にたれを入れて混ぜた納豆をのせ、広げる。
- ②マヨネーズをかける。
- ③チーズを散らす。
- ④のりを散らす。(あれば)
- ⑤トースターでチーズがこんがりするまで焼く。

納豆(和)と食パン(洋)の組み合わせって本当においしいの？と疑問でしたが食べてみると、おいしくて腹ペコなときにぴったりです。納豆もチーズもカルシウムたっぷりです。栄養も満点なので、気になった人は試してみてください。

## ★チーズリゾット★



### 材料（1人分）

- ・ご飯 少なめお茶碗1杯分
- ・野菜やウインナー、ハム、ツナなど (カットして片手に収まる量)  
写真では、玉ねぎ・にんじん・ハム・枝豆パセリが入っています。
- ・水 50ml
- ・牛乳 200ml
- ・とけるチーズ 適量
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩こしょう 適量

### 作り方

- ①ハムやウインナーはスライス、野菜は粗くみじん切りにする。
- ②耐熱容器（レンジOK）の入れ物に、切った具材と水、コンソメ、塩こしょうを入れ電子レンジで加熱する。(2, 3分ほど)
- ③野菜に火が通ったら、ご飯・牛乳を入れ軽く混ぜ、レンジで2分程度加熱する。
- ④とけるチーズを加え、軽く混ぜレンジで1分加熱する。

お好みで、チューブののんにくをほんの少し②で入れてもおいしいです。