

♪ 納豆じゃこどんぶり ♪



◆ポイント◆

手間をかけずに短時間でカルシウムが豊富なひと品です。

レタスの代わりに、小松菜やほうれん草のおひたしを使うと栄養価がさらにアップします。

材料名（2人分）

- ごはん 茶碗2杯
- レタス（一口大にちぎる）2枚
- 納豆 40g
- しらす干し 大さじ2
- しょうゆまたは納豆のタレ 適量

作り方

- ① ごはんを茶碗によそい、レタスをちぎってのせる。
- ② しらす干しをのせる。
- ③ 納豆をのせる。
- ④ 仕上げにしょうゆまたは納豆のタレをかける。

♪ 手軽にドリア ♪



◆ポイント◆

ポタージュスープの味や野菜を使ってバリエーションを楽しめます。ウインナーの代わりにベーコンやハムでもOK。またごはんの代わりにパンを合わせても手軽な朝食に早変わり！

材料名（2人分）

- ごはん 茶わん2杯
- ポタージュスープの素 2人分
- 牛乳 2カップ
- ピザ用チーズ（溶けるチーズ）大さじ4
- ウインナー（ななめスライス）4本
- ミックスベジタブル 60g
- ゆでブロッコリー 50g

作り方

- ① 牛乳を鍋で温めポタージュの素をとく。
- ② ウインナー、ミックスベジタブルを入れてとろみができるまで煮る。
- ③ グラタン皿に温かいごはんを入れて、②とブロッコリー、チーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

♪ ひじきのスープ ♪



◆ポイント◆

ひじきとごまの簡単な中華スープです。ひじきを電子レンジで加熱すると、軽く煮るだけで仕上がりますよ。

材料名（2人分）

- ・乾燥ひじき 15g
- ・白いりごま 少々
- ・中華スープ 300cc
- ・塩・こしょう 各少々

作り方

- ① ひじきはさっと下洗いする。耐熱容器に入れて、ぬるま湯300ccを加えて、ゆるくラップをかける。電子レンジ（500W）で2分加熱し、水気を切る。
- ② 鍋に中華スープを煮立て、ひじきを入れてさっと煮る。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り、ごまを散らす。

♪ とろろスープ ♪



◆ポイント◆

食欲のない朝でも食べられるスープです。だしをとらなくても、とろろ昆布の旨味でおいしくできます。

材料名（2人分）

- ・レタス（一口大にちぎる）1枚
- ・とろろ昆布 8g
- ・白ごま 少々
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① ちぎったレタスとはさみで切ったとろろ昆布をお碗に入れる。
- ② ①に熱湯を注ぎ、軽く混ぜる。
- ③ しょうゆで味をつけ、ごまを散らす。