



みつば会の朝ごはん



わたしたちは、千早赤阪村の食育ボランティアです。「みつば会」という名前で、千早赤阪村の地域の味（郷土食という）が未来に残るように、また、食を通じて健康づくりを推進するボランティアグループです。

簡単に作ることができる朝ごはんレシピを紹介していますので、作ってみてください！二次元コードから作り方動画(YouTube)にアクセスできます。



一口ラップおにぎりアレンジレシピ



オムライス風おにぎり

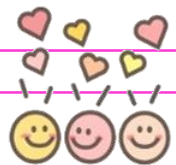


材料(3つ分)

| | | |
|-------|-----|-----|
| ごはん | 茶わん | 1杯分 |
| ケチャップ | 小さじ | 2 |
| 卵 | 1個 | |
| サラダ油 | 小さじ | 1/2 |
| 塩 | 少々 | |

作り方

- ①ごはんを混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、スクランブルエッグを作る
- ③ラップに②をのせ上に①をのせ、丸くにぎる。



大根葉のふりかけおにぎり

材料(3つ分)

| | | |
|----------|-----|-----|
| ごはん | 茶わん | 1杯分 |
| 大根葉のふりかけ | 大さじ | 2 |

作り方

- ①ごはんを混ぜる。
- ②ラップに①をのせて丸くにぎる。

こんぶと揚げ玉のおにぎり

材料(3つ分)

| | | |
|------|-----|-----|
| ごはん | 茶わん | 1杯分 |
| 塩こんぶ | 10g | |
| 揚げ玉 | 大さじ | 1 |
| ごま油 | 小さじ | 1/4 |



作り方

- ①ごはんを混ぜる。
- ②ラップに①をのせて丸くにぎる。





しょく 食パンアレンジレシピ①



マヨとりたまトースト



ざいりょう まいぶん 材料 (1枚分)

| | |
|-------------|---------|
| しょく 食パン | まい 1枚 |
| や とりかん 焼き鳥缶 | 1/2缶 |
| たまご 卵 | 1個 |
| あぶら サラダ油 | 小さじ 1/2 |
| マヨネーズ | 小さじ 1 |

つく かた 作り方

- ① しょく 食パンに や とりかん 焼き鳥缶をのせる。
- ② フライパンに あぶら 油を熱し、スクランブルエッグをつく。
- ③ ①に②をのせて、マヨネーズをかけてトースターで焼く。



この や ふう お好み焼き風トースト

ざいりょう まいぶん 材料 (1枚分)

| | |
|---------------|---------|
| しょく 食パン | まい 1枚 |
| マヨネーズ | 小さじ 1/2 |
| この や お好み焼きソース | 小さじ 1/2 |
| たまご 卵 | 1個 |
| あぶら サラダ油 | 小さじ 1/2 |
| キャベツ | 30g |

つく かた 作り方

- ① しょく 食パンにマヨネーズとこの や お好み焼きソースをぬる。
- ② フライパンに あぶら 油を熱し、スクランブルエッグをつく。
- ③ ①にせんぎ 千切りにしたキャベツ、②をのせる。

チーズをのせて焼いてもおいしいですよ



にく 肉じゃがトースト

ざいりょう まいぶん 材料 (1枚分)

| | |
|--------------|----------|
| しょく 食パン | 1枚 |
| にく 肉じゃが(残り物) | てきりょう 適量 |
| ピザ用チーズ | 30g |

つく かた 作り方

- ① しょく 食パンににく 肉じゃがをのせて、ピザ用チーズをのせる。
- ② トースターでチーズがとけるまで焼く。



この もの 残り物おかずが大変身!



食パンアレンジレシピ②



ツナトースト

材料(1枚分)

| | |
|---------|------|
| 食パン | 1枚 |
| ツナ缶 | 1/2缶 |
| 冷凍ほうれん草 | 20g |
| 冷凍コーン | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ | 30g |
| マヨネーズ | 小さじ1 |

作り方

- ① 食パンにツナ、冷凍ほうれん草、冷凍コーンをのせマヨネーズをかける。
- ② ①にピザ用チーズをのせてトースターでチーズがとけるまで焼く。



みそネーズトースト

材料(1枚分)

| | |
|--------|--------|
| 食パン | 1枚 |
| マヨネーズ | 小さじ1 |
| みそ | 小さじ1/2 |
| しらす | 10g |
| ピザ用チーズ | 30g |

作り方

- ① 食パンに合わせたマヨネーズとみそをぬり、しらす、ピザ用チーズをのせる。
- ② ①をトースターでチーズがとけるまで焼く。



ポテサラチーズトースト

材料(1枚分)

| | |
|-------------|-----|
| 食パン | 1枚 |
| ポテトサラダ(残り物) | 適量 |
| ピザ用チーズ | 30g |

作り方

- ① 食パンにポテトサラダをのせてピザ用チーズをのせる。
- ② トースターでチーズがとけるまで焼く。

残り物のポテサラが大活躍!





スープレシピ(ストックできるスープ^{たま}玉)



みそ汁

材料(10杯分)

| | |
|-------|-------|
| みそ | 90g |
| 青ねぎ | 15g |
| 乾燥わかめ | 5g |
| 白ごま | 小さじ 2 |
| だし汁 | 大きじ 2 |

作り方

- ①ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。
- ②10等分にしてラップに包んで丸める。
(冷蔵庫で1週間、冷凍庫で2週間程度保存可能)
- ③食べるときにお椀に入れてお湯を150cc注ぐ。

洋風スープ

材料(10杯分)

| | |
|----------|-------|
| 玉ねぎ | 1玉 |
| ベーコン | 2枚 |
| 洋風顆粒だし | 大きじ 2 |
| ブラックペッパー | 少々 |
| 水 | 大きじ 2 |

作り方

- ①玉ねぎ→みじん切り ベーコン→細かく切る
- ②フライパンを熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- ③②に洋風顆粒だし、ブラックペッパー、水を入れて汁気が飛ぶまで炒める。
- ④冷めたら10等分にしてラップに包んで丸める。
(冷蔵庫で1週間、冷凍庫で2週間程度保存可能)
- ⑤食べるときにカップに入れてお湯を150cc注ぐ。

中華スープ

材料(10杯分)

| | |
|------------|-------|
| 玉ねぎ | 1玉 |
| 青ねぎ | 10g |
| 乾燥わかめ | 5g |
| 白ごま | 小さじ 2 |
| 中華だし(ペースト) | 大きじ 2 |
| 水 | 大きじ 2 |

作り方

- ①玉ねぎ→みじん切り 青ねぎ→小口切り
- ②フライパを熱し、玉ねぎと青ねぎを炒める。
- ③②に細かくした乾燥わかめ、顆粒中華だし、白ごま、水を入れて汁気が飛ぶまで炒める。
- ④冷めたら10等分にしてラップに包んで丸める。
(冷蔵庫で1週間、冷凍庫で2週間程度保存可能)
- ⑤食べるときにカップに入れてお湯を150cc注ぐ。

