

ラクチン!まいにち朝ごはん

～いつものおかずをひと工夫～

おにぎらず(鶏肉のマスタード焼き)

【エネルギー264kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 5.3g/塩分 0.6g】

材 料	4 人分	作 り 方
米	180 g	① 米を研いで分量の水加減で炊く。
水	270cc	② Aの調味料を合わせ、よく混ぜておく。
鶏もも肉（皮なし）	200 g	③ キャベツを食べやすい大きさにちぎっておく。
塩	小さじ 1/8	④ 鶏肉は塩・こしょうをもみ込んでおく。
こしょう	少々	⑤ フライパンに油を熱し、弱火でふたをして両面焼く。
A { しょうゆ	大さじ 1/2	* 中心部までしっかり火が通るように焼く。
酒	大さじ 1/2	⑥ ④の調味料を加え煮詰めて、鶏肉を隅に寄せて、空いたところに②のキャベツを加え、さっと炒める。
みりん	大さじ 1/2	⑦ ラップの上のにのりをおき、ごはん半量、⑥の鶏肉とキャベツ、残りのごはん半量をのせ、のりで包む。
粒入りマスタード	小さじ 2	
サラダ油	小さじ 2	
キャベツ	100 g	
焼きのり	2 枚	

※のりをキッチンペーパーの上に敷いて、フォーク数か所刺しておく、食べるときのにのりが噛み干切りやすくなる。

韓国風たたきキュウリ

【エネルギー58kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 4.2g/塩分 0.4g】

材 料	4 人分	作 り 方
きゅうり	200 g	① きゅうりはへたを取り、ポリ袋に入れてめん棒でたたき、食べやすい大きさにおる。
ごま油	大さじ 1	② ごま油を加え、ポリ袋を振って絡める。
塩	小さじ 1/3	③ 塩を加え、よく振って全体に絡める。
いりごま	大さじ 1	④ ミニトマトと一緒に盛り付け、ごまをふる。
ミニトマト	8個	

※ きゅうりの水分はよく拭き取った方が、調味料のなじみがよい。

シャカシャカこふき芋のカレー風味

【エネルギー44kcal/たんぱく質 1.0g/脂質 0.2g/塩分 0.1g】

材 料	4 人分	作 り 方
じゃがいも カレー粉 塩 バジル粉	200 g 小さじ 2 小さじ 1/12 小さじ 1/2	① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。 ② 水を切って耐熱容器に入れ、ラップ（または蓋）をかけて、電子レンジ 500wで 3 分加熱する。 ③ そのまま 5 分蒸しておく。 ④ カレー粉と塩を振り、蓋をして粉が吹くように振る。 ⑤ バジル粉を振る。

味噌玉（切り干し大根、小ねぎ）

【エネルギー34kcal/たんぱく質 2.3g/脂質 0.6g/塩分 1.0g】

材料	4 人分	作り方
味噌 かつお節 切り干し大根 小ねぎ	大さじ 2 4 g 16 g 40 g	* 味噌玉をつくる。 ① かつお節をもんで、粉状にする。 ② 味噌と①を練り合わせ、ラップに包む。 ③ 切り干し大根を戻し、水気を絞っておく。 ④ 器に③と味噌玉を入れ、小ねぎをキッチンバサミで切って加える。 ⑤ 1 人分 140cc のお湯を加え、味噌玉を溶きラップをしておく。

マンゴーヨーグルト

【エネルギー103kcal/たんぱく質 3.8g/脂質 3.3g/塩分 0.1g】

材 料	4 人分	作 り 方
プレーンヨーグルト ドライマンゴー	400 g 60 g	① 食べやすい大きさに切ったドライマンゴーをプレーンヨーグルトの中に隠れるように入れて1時間以上おいておく。 ※おく時間を長くすると、ドライマンゴーが軟らかくなる。

【合計：エネルギー504kcal・たんぱく質 21.9g・脂質 13.5・塩分 2.3g】