

簡単朝食レシピ

【ミートースト】

食パン1枚 市販のミートソース大さじ2杯
とろけるチーズ1枚

- (1) 食パンにミートソースをぬり、とろけるチーズをのせる。
- (2) ①をオーブントースターで焼く。



【さば缶とニラのごま油風味】

サバ水煮缶 1 / 2 缶 (95g)
にら 25g 白いりごま小さじ1強 (4g)
ごま油 小さじ1 / 4

- (1) サバ缶は缶汁をきる。にらは5cm長さに切る。
- (2) フライパンにごま油を中火で熱し、にらを10秒ほど炒める。
- (3) サバ缶を加えてほぐしながら炒め、白ごまを加えて混ぜる。

朝食のボリュームアップに有効な1品。調味は缶詰の塩味のみごまの香りが食欲をそそります。

【もちっとピザ風】

春巻きの皮大1枚 ベーコン1 / 2 枚
とろけるチーズ1 / 2 枚 ピーマン1 / 4 個
トマト1 / 8 個もち1個 ピザソース小さじ1

- ① 春巻きの皮、1 / 4 にピザソースをぬる。
- ② 餅は細長く切り、ピーマンは千切り、トマトは種を取り1cm幅に切っておく。
- ③ ①にもち、ベーコン、ピーマン、トマト、チーズの順にのせ、春巻きの皮で包む。
- ④ オーブントースターⓂで5～6分焼く。



【ウインドウエッグ】

食パン1枚 (6枚切) ハム1枚
スライスチーズ1枚 ピーマン1 / 4 個 たまご1個
バター5g マヨネーズ5g



- ① 食パンのミミの内側を四角く切り抜く。
 - ② フライパンにバターを溶かし、パンのミミを焼く。
 - ③ ②の真ん中に溶き卵を流し、ピーマン、ハム、チーズの順に載せ、マヨネーズを塗る。
 - ④ ①でくりぬいた内側の四角いパンを③の上に載せ、しっかり押さえる。
 - ⑤ ④をひっくり返し、焦げ目がついたら出来上がり。
- * 写真は食べやすくカットしてあります。

【家常豆腐(ジャーチャンドウフ)】

厚揚げ50g 豚肩薄切り肉20g しょうゆ少量 酒少量 キャベツ40g ゆで竹の子20g
ピーマン・しいたけ各10g にんじん・ねぎ各10g しょうがのみじん切り2g 赤唐辛子
1/2本 油小さじ3/4(3g) 味噌小さじ1弱(5g) しょうゆ小さじ1/3(2g) 砂糖少量 中国風
顆粒だし少量 水小さじ2(10ml) 酒小さじ1/2強(3g) 片栗粉小さじ1/3(1g) 水かたくり
粉の2倍容量

- (1) 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm厚さの一口大に切る。
- (2) 豚肉は一口大に切り、aをふる。
- (3) キャベツは4～5cm角に切り、竹の子は縦薄切り、ピーマンとしいたけは一口大に切る。にんじんは短冊切りにして茹でる。ねぎは斜め薄切りにする。
- (4) 中華鍋に油を熱してbを香りよく炒め、豚肉、ねぎ、竹の子、しいたけ、ピーマン、キャベツ、にんじんの順に加えて強火で炒め合わせる。
- (5) (4)にcを混ぜた調味液、厚揚げを加えてひと煮し、dでとろみをつける。



厚揚げが主役となった中華のおかず。ほんのりピリ辛のみそ味がごはんと相性抜群です。厚揚げは良質の植物性タンパク質です。豆腐よりカルシウム、鉄、亜鉛などの成長期に欠かせないミネラルが多く含まれています。また、ビタミンB₁の多い豚肉と組み合わせることでより高タンパク質となるので、トレーニング期にオススメです。