

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。

