

# コツコツ骨太モーニング

## メニュー

- チーズ入りミニおむすび
- あさり和小松菜の卵とじ
- ブルーベリーヨーグルト



1日の始まりはたっぷり  
野菜とカルシウムで  
元気にスタート

## チーズ入りミニおむすび

### ◆材料(4人分)

ご飯	600g
梅ふりかけ	小さじ1強
のり	2枚
スライスチーズ	4枚
しょうゆ	適量



### ◆作り方

1. のりは1枚を6等分に切る
2. ご飯を8等分にし、梅ふりかけを混ぜ、小さく丸めた三角おむすびを作り、のりを巻き、しょうゆを塗る
3. スライスチーズを半分に切り、1cm幅の短冊に切り、三角おむすびの片面にのせる
4. 3をオーブントースターで、チーズが溶けるくらいに焼く



## あさりと小松菜の卵とじ

### ◆材料(4人分)

あさり缶	1缶(96g)
小松菜	2束
卵	3個
だし汁	1カップ
A 砂糖	大さじ1/2
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1

### だし汁の作り方

水1カップを煮立て、削り節6gを加えて火を止める。沈んできたらざるなどでこす。

### ◆作り方

1. あさは水分を切っておく
2. 小松菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る
3. だし汁とAを煮立てて小松菜を入れ、小松菜がしんなりしてきたら、あさりを加える
4. 溶き卵を加え、仕上げる

※だし汁はあさり缶汁と水を使用してもよい



## ブルーベリーヨーグルト

### ◆材料(4人分)

プレーンヨーグルト	400g
ブルーベリージャム	大さじ1

### ◆作り方

1. プレーンヨーグルトにブルーベリージャムを加えて器によそる
2. あれば、ミントの葉を飾る