

# 朝からご飯でしっかり元気!

## メニュー

- 油揚げと鶏挽肉の甘辛ごはん
- 具だくさんのみそ汁
- カッテージチーズのサラダ



## 朝から元気メニュー

### 油揚げと鶏挽肉の甘辛ごはん

#### ◆材料(4人分)

ごはん	600g
油揚げ	3枚
鶏挽肉	250g
絹さや	60g
酒	大さじ3
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ
しょうゆ	大さじ2

#### ◆作り方

1. 油揚げをざるに乗せ、熱湯をかけて油抜きをし、2cm角に切る
2. 絹さやは筋を取り、さっと茹でて1cm幅の斜め切りにする
3. 鍋に酒、鶏挽肉を入れ、箸でぽろぽろになるように炒め、ぽろぽろになったら、だし汁と油揚げを入れて、2~3分煮る
4. 砂糖としょうゆを加え、煮汁が1/3くらいになるまで煮詰める
5. 4をご飯に混ぜ、器によそり、絹さやを散らす



### 具だくさんのみそ汁

#### ◆材料(4人分)

じゃがいも	小1個
にんじん	中1/4本
しめじ	1袋
チンゲン菜	1/2本(60g)
ねぎ	1/3本
わかめ(乾燥)	5g
みそ	大さじ2
だし汁	3カップ

削り節を利用し、だし汁をとっているところ



#### ◆作り方

1. じゃがいも、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分け、ねぎは斜め切り、チンゲン菜はざく切り、わかめは水に浸して戻す
2. だし汁にじゃがいも、にんじんを入れ、軟らかくなったら、しめじ、チンゲン菜、わかめ、ねぎを加える
3. みそを溶き入れる

### カッテージチーズのサラダ

#### ◆材料(4人分)

オレンジ	2個
バナナ	2本
キウイ	2個
カッテージチーズ	200g
レモン汁	大さじ1
サラダ菜	4枚

#### ◆作り方

1. オレンジは外皮と中の薄皮を一緒にむき、薄皮と身の間に包丁を入れ一房ずつ分ける
2. バナナは皮をむいて、1口大に切り、レモン汁をかける
3. キウイは皮をむいて、縦に8つ割に切る
4. カッテージチーズにレモン汁を加え、フルーツを和える
5. 器にサラダ菜を敷き、フルーツをよそる

