

大人の朝食(30~60代)

メニュー

- オープンオムレツ
- ピーマンの炒め物
- 具だくさんみそ汁



桜えびでカルシウムアップ

オープンオムレツ

◆材料(4人分)

じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
顆粒スープの素	少々
卵	3個
オリーブオイル	大さじ3
塩・こしょう	少々
ベーコン	2枚

◆作り方

1. ベーコンは短冊切り, じゃがいもは薄い短冊切り, 玉ねぎは薄切りにする
2. 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ, 1を炒め, 軽く火が通ったら顆粒スープの素を加え, ふたをして蒸し焼きにする
3. 卵は塩・こしょうをして溶いておく
4. じゃがいもが柔らかくなったら, 3を注ぎ入れる
5. もう一度蒸し焼きにして, できあがり



ピーマンの炒め物

◆材料(4人分)

パプリカ(赤・緑・黄)	各1/2個
桜えび	20g
めんつゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
かつお節	3g

◆作り方

1. 桜えび, かつお節はから炒りしておく
2. パプリカは細切りにする
3. フライパンにごま油を入れ, 2を炒め, めんつゆで味付けをする
4. 3に1を混ぜる



具だくさんみそ汁

◆材料(4人分)

豆腐	1/3丁
わかめ(生)	少々
長ネギ	1/2本
油揚げ	1枚
みそ	大さじ2
にぼし	20g
水	3カップ

◆作り方

1. 豆腐はさいの目切り, わかめは1口大, 長ネギは小口切り, 油揚げは千切りにする
2. にぼしを鍋に入れて水の中で30分つける
鍋を火にかけて, だしをとる
3. だし汁に1を入れ, 火が通ったら溶いたみそを入れる

