

# 簡単・手早い・満点料理

メニュー

- ご飯
- 目玉焼き
- 青菜のみそ汁



残り野菜類の  
整理にもなる朝食

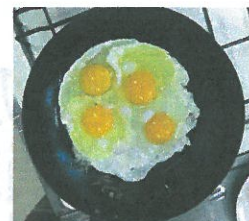
## 目玉焼きサラダ添え

◆材料(4人分)

卵	4個
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
レタス	4枚
トマト	1個
A 酢	大さじ1と1/2
A サラダ油	大さじ1
A しょう油	小さじ1
A 塩・こしょう	適量

◆作り方

1. フライパンを中火にかけ、サラダ油をひき、卵を落とし蓋をする。好みの固さに火が通ったら、塩・こしょうをお好みでふる
2. レタスはちぎり、トマトは1口大に切り、添える
3. Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、レタスとトマトにかける



## 青菜のみそ汁

◆材料(4人分)

油揚げ	1枚
青菜	1束
わかめ(乾燥)	少々
長ネギ	1/2本
しいたけ	1枚
にぼし	20g
水	3カップ
みそ	大さじ3弱

◆作り方

1. 油揚げは短冊切り、青菜は3cm長さに切る
2. 水ににぼしを入れて、30分ほどつけてだしをとる
3. 鍋を火にかけて、沸騰したら火を弱め5分煮る
4. にぼしを取出し、1の具を入れて火にかける
5. みそを入れて味を調える

