

# まぜるだけで簡単朝食

## メニュー

- からし菜と鮭のまぜご飯
- 豆腐ときこののみそ汁
- かにかまスクランブルエッグもみのり入り



からし菜以外青菜の漬物なら何でもOK

## からし菜と鮭のまぜご飯

### ◆材料(4人分)

ご飯	600g
からし菜漬け	120g
しらす	大さじ4
鮭	1切れ
白ゴマ	小さじ4

### ◆作り方

1. 鮭を焼き、身をほぐす  
(アルミホイルに包み、オーブントースター等で焼いてもOK!)
2. からし菜漬けを刻み、鮭、しらすをご飯に混ぜ、白ゴマをふる



## 豆腐ときこののみそ汁

### ◆材料(4人分)

豆腐	1/3丁
長ネギ	1/2本
しめじ	1袋
みそ	大さじ1と1/2
水	4カップ
だしの素	小さじ1強

### ◆作り方

1. 豆腐はさいの目切り、長ネギは小口切り、しめじは小房に分ける
2. 鍋にだし汁を入れて、1を入れて火にかける
3. 沸騰したら火を止め、みそを溶いて仕上げる



## かにかまスクランブルエッグもみのり入り

### ◆材料(4人分)

卵	4個
かにかま	4本
のり	1/2枚
砂糖	大さじ1
しょう油	小さじ1
サラダ油	適量
レタス	2枚
トマト	1個
市販のドレッシング	適量

### ◆作り方

1. 卵をほぐし、砂糖、しょう油、ほぐしたかにかま、小さく刻んだのりを混ぜ、フライパンにサラダ油をひき、卵液を流し入れ焼く
2. レタスは1口大にちぎり、トマトはくし形切りにして添え、好みのドレッシングまたはマヨネーズをかける

