



ぱぱっと朝食料理教室 紹介レシピ

ごはんのレシピ

☆つけもの混ぜごはん

…野沢菜 or たくあん + ごま + しらす ⇒ ごはんと混ぜる

☆餃子チャーハン

…餃子をレンジで加熱し、ご飯と混ぜる

☆ひじきごはん

…ひじきをレンジで加熱しておく（小分けにして冷凍しておくとう便利！）

ひじき + 野菜 + めんつゆ or 塩 ⇒ ごはんと混ぜる

☆ツナ・コーンごはん

…ツナ + コーン + めんつゆ ⇒ ごはんと混ぜる



スープのレシピ

☆レンジで加熱！野菜のスープ

…キャベツ、にんじん（千切り）、ウインナー（薄輪切り）をレンジで加熱
コンソメスープの素 or ウェイパーを加え、お湯を注ぐ

☆レンジで加熱！豆腐入り野菜スープ

…ブロッコリー、しめじ、ウインナーをレンジで加熱
豆腐をつぶし、豆乳 or 牛乳を入れて混ぜ、とろけるチーズをのせて
レンジで3分加熱



おかずのレシピ

☆ツナのおかず

- ① ツナ + 野菜（切干、にんじん、コーン、きゅうり、枝豆など）
⇒ マヨネーズ or ドレッシングと混ぜる
- ② ツナ + ひじき + ベーコン（焼いたもの）

☆鯖缶のおかず

- ① 鯖缶 + カレー粉
- ② 鯖缶 + ミニトマト + ケチャップ + 野菜（オクラ、コーン、ブロッコリーなど）

