

包丁・まな板を使わない



かんたん♪朝ごはんレシピ



ツナと昆布の旨味で
パクパクごはん！

ツナと塩昆布の 炊き込みごはん

材料 (2 合分) 183kcal 塩分 0.6g
 米 …… 2 合 (300g)
 ツナ缶 (オイル漬け) …… 1 缶 (70g)
 塩昆布 …… 3 つまみ (10g 程度)
 白いりごま …… 大さじ 1

作り方

- 1 米を洗って、釜に 2 合分の水を入れる。
- 2 油を切ったツナ缶、塩昆布を入れて、炊飯。
- 3 混ぜ合わせ、茶碗に盛り、白いりごまをふる。



POINT

前日に炊飯予約をしておくと楽ちん！おにぎりになると、お子さんも喜ぶます♪



レンジでつくる！

材料 (4 人分) 40kcal 塩分 1.5g
 小松菜 …… 1 束 (50g)
 ミックスベジタブル …… 大さじ 4 (30g)
 (冷凍コーン)
 魚肉ソーセージ …… 1 本 (70g)
 水 …… 500 cc
 固形コンソメ …… 2 個

作り方

- 1 小松菜は洗って、クッキングバサミで根を切り、1.5 cm 程度で切る。魚肉ソーセージを 5 mm 幅に切る。
- 2 ①を大きめの耐熱容器に入れ、ミックスベジタブル、水、固形コンソメを入れる。
- 3 ふんわりラップをして、レンジで 600W 8 分加熱。
※鍋の場合は、小松菜が柔らかくなるまで煮る

小松菜と 魚肉ソーセージのスープ



POINT

クッキングバサミでカットするので、洗い物も楽ちん♪小松菜の他にキャベツや冷凍ほうれん草でも♪



冷凍フライドポテトを
使って時短★

ベーコンとポテト炒め

材料 (4 人分) 133 kcal 塩分 0.4g
 冷凍フライドポテト …… 200g
 カットベーコン …… 30g (1 パック分)
 冷凍コーン …… 大さじ 2 (20g)
 キャノーラ油 …… 大さじ 1
 塩 …… 少々 (0.8g)

作り方

- 1 フライパンを熱し、油を入れ、フライドポテトを入れ、きつね色になるまで炒める。
- 2 ベーコンとコーンを入れ、さっと炒め、塩少々加え、味を調える。



POINT

ポテトは手づかみでも食べられるので、お子さまに食べやすい♪

