



ご飯との相性も抜群の1品

ねばねば野菜の納豆和え

●材料（4人分）

オクラ5本、ナメコ1/2袋、ナガイモ100g、納豆1パック、青ジソ4枚、しょうゆ大さじ1、酢大さじ1

●作り方

①オクラは板ずりをして小口切りにし、ナメコと一緒に熱湯でゆでる。ざるに揚げて水気を切り、冷ましておく。ナガイモは皮をむいて7～8ミリの角切りにする。青ジソは5

ミ角ぐらいに切る。

②①と納豆、調味料を和える。



シャキシャキとした歯ごたえで脳を刺激

豆腐大根じゃこごまサラダ

●材料（4人分）

豆腐1丁、ダイコン300g、ちりめんじゃこ1カップ、青ジソ5枚程度、ごまドレッシング（昆布だしつゆ大さじ4、煮きりみりん大さじ2、はちみつ小さじ1、すりごま大さじ6、水大さじ2）

●作り方

①ダイコンを刺身のつまのように細く切って水にさらしておく。ス

ライサーを使うと便利。

②ドレッシングを作る。みりんは混ぜる前に弱火で沸騰させてアルコール分をとばし、ほかのすべての材料と合わせる。

③食べる直前に豆腐を好みの大きさに切って皿に盛り、ダイコンとじゃこを混ぜたものを上にのせる。千切りの青ジソものを②のドレッシングをかける。



優しい味で寝起きの体を温める

千切大根のスープ煮

●材料（4人分）

切り干し大根20g、アサリ12個（砂抜きをしたもの）、小松菜1/3束、昆布10g、酒大さじ1、白ごま少々、塩少々、醤油大さじ1

●作り方

①切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、熱湯でさっとゆでる。長い場合は食べやすい長さに切る。
②アサリは塩で一度洗っておく。

③小松菜は洗って、根元を取り3gぐらいに切っておく。

④鍋にアサリと昆布とかぶるぐらいの水を入れ（3カップ）、強火にする。アクが出てきたら取る。煮立ったら昆布を取り、切り干し大根と残りの調味料を入れる。もう一度煮立ったら小松菜を入れて、小松菜がしんなりしたら出来上がり。

始めよう！朝食生活

朝、台所から聞こえてくる料理の音と漂ってくるおいしそうなおい。

色とりどりの朝ごはんを口にほおばると、食材の味が口中に広がっていきます。

朝食をとるということは、眠っていた五感を呼び覚まし、脳と体にスイッチを入れることです。

毎日朝食を食べている人も、そうでない人も、バランスのとれた朝食で1日を元気に始めましょう！

見た目も鮮やかで子どもにも大人気

にこたま丼

●材料（4人分）

ご飯700g、豚ひき肉160g、ショウガ（小）1かけ、しょうゆ大さじ1弱、みりん大さじ1/2、砂糖大さじ1/2、卵4個、油少々、レタス6枚、青ジソ4枚

●作り方

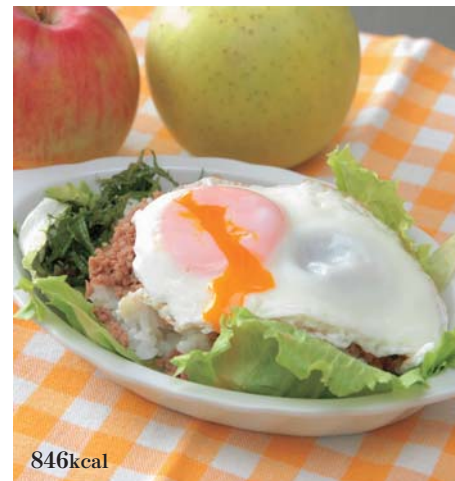
①豚ひき肉にショウガのみじん切りを加えて炒める。火が通ったら調味料を入れて照りがつくまで煮

詰める。

②卵は目玉焼き（半熟）にする。

③皿にレタスを敷いてご飯を盛り、ひき肉、目玉焼き、青ジソの千切りを乗せる。

④目玉焼きの黄身を破いて出来上がり。



カルシウムを手軽にたっぷりと

牛乳入り炊き込みご飯

●材料（4人分）

米2カップ、水1.5カップと大さじ2、牛乳1/2カップ、ベーコン2枚、ピーマン1個、固形スープの素1個、コーン1/2カップ

●作り方

①米をといで炊飯器に入れ、水を注いで30分おく。

②ピーマンは種とヘタを取り除いて1g角に切る。ベーコンも同様

に切る。

③①に牛乳を加えて混ぜ、②とコーンに乗せて普通に炊く。炊き上がったらサックリと混ぜる。

生活習慣病の予防に役立つミネラルが豊富

ひじきの卵炒め

●材料（4人分）

芽ひじき（乾燥）12g、ニンジン中1/3本、エノキダケ1/2束、卵2個、塩少々、ごま油大さじ1と1/2、④（砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1、かつお節5g）

●作り方

①ひじきは洗って水につけて戻す。

②ニンジンとエノキダケは千切りにする。

キダケは石突を切り落とし、3等分する。

③卵は割ほぐし、塩少々を加える。

④フライパンにごま油を半量入れ、炒り卵を作って取り出す

⑤④のフライパンに残りのごま油を入れ、まず②を炒め、続いて①を加える。

⑥⑤を④で調味し、かつお節をからめ④の炒り卵を入れてサッと混ぜる。

