

第50回 料理初心者向け～朝食編～

新型コロナウイルス感染拡大もあり、外出を控えることが多くなりました。外食も少なくなり、自炊する方も増えてきているようです。料理の得意な方は良いのですが、料理初心者の方が、料理のハードルを超えやすくするために、どんなものがお勧めか、今回ご紹介していきます。

料理初心者向けのごはんポイント

- ① 電子レンジや鍋一つでできる時短&簡単な料理
なるべく調理の手間の少ないもの
- ② 和えるだけ、のせるだけ料理
野菜にじゃこやツナ、ハムなど和えたり、ご飯の上に納豆やジャコ、卵などのせるだけでも栄養価がグーンとアップします。
- ③ 包丁いらずで作れるお手軽料理
包丁を使うのが苦手な方にお勧めです。カット野菜や、冷凍野菜、手でちぎれる野菜、缶詰など利用してみましょう
- ④ 少ない材料でバランスのよいもの
組み合わせのポイントは、野菜やキノコ、海藻にプラスして肉や魚介類、卵、大豆製品を揃えます。

おかず

巣ごもり卵（一人分）

- ・千切りキャベツ
1/2袋
- ・卵 1個
- ・塩、コショウ 適量

作り方

- ① 耐熱皿に、千切りキャベツを中央をくぼませてを広げ、中央に卵を割り入れる
- ② 卵破裂防止に卵黄につまようじなどで数か所穴をあけ、塩コショウを振り、ラップをかけて600W2分くらい加熱する



ほうれん草の卵とし

- ・ちくわ 1本
- ・冷凍ほうれん草50g
- ・卵 1個
- ・牛乳小さじ1
- ・マヨネーズ おおさじ1

作り方

- ① 冷凍ほうれん草を解凍しておく
- ② ちくわを輪切りにする
- ③ 耐熱皿に、①②その他の材料をすべて入れ混ぜ合わせる
- ④ ラップをしてレンジで600Wで45秒加熱
- ⑤ 一度取り出してからかき混ぜ、再度600Wで45秒加熱
- ⑥ 程よく卵が固まり、ほうれん草も温まっているようであれば出来上がり

<p>味噌汁 (1人)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・湯 200ml ・顆粒だし 小さじ1/2 ・きのこ 1/2パック (好きな野菜でもよい) ・豆腐 小分けパック 1個 (油揚げ・厚揚げや卵でもよい) ・乾燥わかめ 小さじ1 (色見にネギでもよい) 	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① キノコは石づき(根元)を取って、食べやすい大きさにほぐし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱 ② 豆腐は食べやすい大きさに切っておく ③ マグカップに味噌・だしの素を入れ、味噌がダマ(塊)にならないように、分量の湯を少量ずつ入れて味噌を溶かす。 ④ ③に①②とわかめを入れ、電子レンジで好みの暖かさになるまで温める。
--	--

ご飯派のレシピ：使うお皿の数が一つで済むので忙しい朝におすすめです。

<p>鮭雑炊 (一人分)</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯：150g ・白だし原液 30cc ・水 270cc ・卵：1個 ・サケフレーク：適量 ・青ネギ：少々 ・いりごま：少々 	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に白だし原液、水を入れ火にかける。沸騰したら鮭フレーク、乾燥わかめ、ご飯を入れ1~2分煮る ② 卵を溶きほぐし、半量を中心部分に回し入れ、一呼吸置いたら、残りを周囲に回し入れる。 ③ お玉などでゆっくりと混ぜて、お好みでネギやいりごまを入れる
---	--



★雑炊の他にも、卵や、納豆、市販のそばろの瓶詰、サバ缶などご飯におかずをのせるだけでも、バランスが改善してきます。

パン派のレシピ：おかずをのせたり挟んだりすれば、栄養バランスも良くなります。

<p>じゃこマヨトースト (一人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン 1枚 ・ちりめんじゃこ 大さじ2 ・ピザ用チーズ 大さじ1.5 ・マヨネーズ 大さじ1.5 ・刻みのり 適量 	<ol style="list-style-type: none"> ① ちりめんじゃこ、ピザ用チーズ、マヨネーズをよく混ぜて、パンの上ののせてから、トースターで焼く。 ② 仕上げに刻みのりをかけて完成
---	---

