

広報やつしろ1月号特集「始めよう しっかり朝ごはん」

ヘルスマイトさん おすすめレシピ



調理時間5分

枝豆おむすび



材料 (4人分)

ごはん 800g
枝豆 80g
しらす干し 60g

作り方

1. 枝豆はゆでてさやから出す。
2. しらす干し、①をあたたかいごはんに混ぜる。
3. おむすびにする。

ヘルスメイトさん おすすめレシピ



調理時間5分

簡単たまごトマト丼



材料 (4人分)

ごはん	800g
卵	4個
牛乳	大さじ4
トマト	1個
ほうれん草	120g
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

1. トマトは食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草はざく切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で2分加熱し、塩をひとつまみふる。
3. 器に盛ったごはんには盛りつける。
4. 卵は溶いて牛乳、残りの塩を混ぜる。
5. フライパンにごま油半量を熱し、トマトを炒める。
6. 残りのごま油を加え、③の溶き卵を流し入れ、外側から中に円を描くように混ぜる。半熟状になったら②に盛りつける。