



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④①

かんたん朝ごはん☀

カルシウム 68mg



骨のもとになる

豆腐、わかめ

【材料（2人分）】

豆腐	1/3丁
カットわかめ（乾燥）	2 g
ねぎ	5cm
和風だしの素	小さじ1/4
みそ	大さじ1・1/3
水	300ml



エネルギー：61kcal



食塩相当量：1.7 g

【作り方】

1. 豆腐は1cm角に切り、わかめは水につけて戻し、長ねぎは2～3mmの小口に切る。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、和風だしの素を加える。1の 豆腐とわかめを加え、ひと沸きしたら火を弱め、みそを溶き入れる。火を止め、ねぎを散らす。

*味噌を入れたあとにぐつぐつと煮ると香りが飛んでしまいます。火の通りにくい具の場合は、具を先に入れ、やわらかくなってから味噌を加えます。





食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④①

かんたん朝ごはん☀

カルシウム 215mg



骨のもとになる

厚揚げ、卵、スライスチーズ

【材料（2人分）】

油揚げ	1枚	
青ねぎ	8本	
A	だし汁	1 カップ
	しょうゆ	大さじ3/4
	みりん	大さじ1/2
卵	2 個	
B	ごはん	300 g
	しょうが（みじん）	大さじ1と1/3
	スライスチーズ(粗く刻む)	2 枚



エネルギー：453kcal



食塩相当量：1.8 g

【作り方】

1. 油揚げは短冊切りにする。青ねぎは斜め切りにする。
2. スライスチーズは粗く刻みBを混ぜ合わせ、丼によそう。
3. 小鍋に1と合わせたAを入れ火にかけ、沸騰したら3～4分煮る。
4. 3に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら2にかける。

