



おうちレシピ

～包丁いらす編～



生活のリズムを整えて、元気に過ごすためにも・・・1日に3食しっかりと食べていますか？
 休校が長くなってきましたが、自分で食事を作ったりしていますか？まだ、包丁の使い方がちょっと・・・と
 いう人も1食つくれる！卵をメインに使った、包丁を使わないレシピ3つ考えました！
 レシピは2人分。おうちの人や兄弟の分も作って一緒に食べよう。後片付けも忘れずにごんばって(^^)/

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 春キャベツのツナ玉丼 2人分 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

◇材料◇キャベツ3枚、小松菜1株、卵2個、ツナ水煮缶1缶、焼きのり1/4枚、ご飯2杯

ごま油小さじ1、めんつゆ大さじ1

◇道具◇サランラップ、深めの皿（電子レンジで使えるもの）、はし、大さじ、小さじ、キッチンばさみ

- ① キャベツを水で洗い、手で3センチにちぎる。
- ② 小松菜をよく洗い、根の部分は切り落とし（捨てる）、2センチに切る。
- ③ 焼きのりをキッチンばさみで細かく切る。（5ミリくらい）
- ④ 皿にキャベツ、小松菜を入れてしっかりとラップをして電子レンジで1分間加熱する。（500W または600W）
- ⑤ 加熱している間に卵2つを割って、混ぜておく
- ⑥ 加熱が終わったキャベツ、小松菜のラップをあける。ツナ缶（汁ごと）、めんつゆ大さじ1、ごま油小さじ1、焼きのりを入れ、はしで軽く混ぜ、卵を入れて3回だけ混ぜる。
- ⑦ また、皿にラップをして1分間加熱する。ラップをはずしたら、はしで軽く混ぜる。
- ⑧ ご飯はどんぶりにもりつけ、キャベツのツナ玉を半分にわけて上にのせる。⇒完成♪

やけど注意!

レンジで作れるヨ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 野菜たっぷりかき玉うどん 2人分 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

◇材料◇うどん（冷凍またはゆでてあるもの）2、もやし1/3袋、小松菜1株、卵2個、中華だし小さじ2

◇道具◇鍋、キッチンばさみ、お玉

- ① 中華だしは水800mLに対してどれくらい使うか計算してはかしておく。
- ② 鍋に水800mL（だいたい、ペットボトル500mLの1本と半分くらい）を入れて中火にかける。
- ③ もやしは水で洗っておく。
- ④ 小松菜をよく洗い、根の部分は切り落とし（捨てる）、2センチに切る。
- ⑤ 卵2つを割って、混ぜておく。
- ⑥ 水が沸騰したら、中華だし、うどん、もやし、小松菜を入れて3分煮込む。吹きこぼれそうになったら、火を弱くする。
- ⑦ スープの味見をする。少し味が足りないようなら、しょう油を少しずつ入れて調整する。
- ⑧ 卵を上から「の」の字をえがくようにぐるっと回し入れる。卵が半熟に固まるまで煮込んで、完成♪

計量カップなら4杯

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 定番の卵サンド 2人分 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

◇材料◇食パン8枚切4枚、レタス4枚、卵2個、マヨネーズ大さじ1、こしょう1ふり

◇道具◇鍋、フォーク、ボウル

- ① 鍋に水を入れて、卵を入れて中火にかけて15分ゆでる。
- ② レタスは水でよく洗い、水をしっかりときる。
- ③ 卵のからをむき、ボウルへ入れ、フォークでつぶす。
- ④ マヨネーズを入れてよく混ぜ、こしょうを1ふりし、混ぜる。
- ⑤ 食パンに半分の量の④を入れて全体にぬり、レタスを2枚重ね、食パンをのせる。
同じようにもう1セット作って完成。

野菜が少ないのでフルーツやミニトマトも！そして牛乳シコウゴク

他にも、ミニトマトやヨーグルト、チーズ、牛乳、フルーツなども付け合わせに考えてバランスよく食べてね。

