



for woman

## わたしのくらし Vol.10

## カンタン! 時短! 朝ごはん

忙しくてついついワンパターンになりがちな朝食。みなさんから寄せられた「パパッとできる」朝食アイデアを紹介します。

## 洋食編

移動中に食べる  
夫の朝食はコレ!

## 『かんたんブリトー』

夫は出勤が早く、家で朝食が食べられないときがあるので、車の中でも食べられるように作ることが多いです。手軽に炭水化物とたんぱく質がとれ、とても食べやすいのでおすすめです。

## Recipe



1. フライパンにマヨネーズをしく
2. ハムをのせ、その上に生地(小麦粉・水各1カップ、塩少々。約3枚分)を流す
3. 表面が乾いてきたらひっくり返し、裏面が焼けたらチーズとほうれん草など野菜をのせる
4. 食べやすいように折り込み、ペーパーなどでくるんででき上がり!

好きなものを  
好きなだけ!

## 『ブッフェ式朝ごはん』

小さく切ったパンにトマトとチーズをのせてトーストしたものに、好きなフルーツを添えたブッフェスタイル。好きなものを好きなだけ食べられるので、朝からご機嫌に過ごせます!



ちょっぴり  
手が込んでいる感が  
うれしい

## 『ツナ玉トースト』

普通のトーストよりちょっとだけ手が込んだ感が出るので、休日の朝食によく作ります。お好みでケチャップをかけたり、ツナのほかにきざんだブロッコリーを入れると、彩りもきれいでいいですよ!



## Recipe

1. 食パンは中心部分をくり抜いておく
2. 溶き卵にツナを入れて混ぜておく
3. 熱したフライパンにバターかマーガリンを落とし、1の食パンを入れ、くり抜いた部分に2を流し入れる。その後、くり抜いた部分でふたをする
4. 弱火で軽く焦げ目がついてきたら裏面も同じように軽く焦げ目をつけてでき上がり!



冷凍ストックで  
楽する!

## 『カラフルオムレツ』

時間のあるときに人参・玉ねぎ・ピーマンのみじん切りと豚ひき肉を炒めて塩こしょうし、冷凍室にストック。朝は解凍してオムレツを作る時に入れるだけです。ほかの料理にも使えて便利です。

どうしても  
時間がないときは

## 『シリアルプレート』

料理とは言えないかもしれませんが、シリアルにバナナ、季節のフルーツとヨーグルトを添えたワンプレートを、昔よく食べていました。ちょっと簡単すぎ!? でも、意外とバランスがいいんですよ。

## マンネリ解消! トーストアレンジ

アルミ箔が  
お皿に。  
洗い物が少ない!

## 『目玉焼きトースト』

アルミ箔が皿代わりに。洗い物が減ります!

1. アルミ箔の上に食パンを置き、マヨネーズでふちに土手を作り卵を落とす
2. スライスチーズを黄身の周りにちぎってのせ、パンの耳を包むようにアルミ箔を立ててトーストする

## 『ポケットサンド』

食パンが「袋状」になるように切り込みを入れ、卵焼きとチーズを詰めてトースト。ケチャップを入れてできあがりです。急いでいても具をこぼさずに食べられていいですよ!



食べやすさ◎で  
アレンジ自在

「同時進行」で  
手早く用意

## 『セルフサンド』

食パンをトーストしながら、魚焼きグリルでソーセージを焼く。その間にレタスを洗ってカット。バターなどを用意して、あとは各自でパンに具をはさんで食べます。肉好きの夫も満足のボリュームです。



# カンタン! 時短! 朝ごはん

トーストを  
ちょっと和風に!

## 「しらすチーストースト」

チーストーストに飽きてきたときに、大好きなしらすをのせてみたら、チーズのコクとしらすの塩けでとてもおいしく、わが家の定番朝食になりました。のりをのせてもおいしいですよ!



### Recipe

1. 食パンにとろけるチーズとしらすをちらし、トースターで焼くだけ!

アレンジ次第で  
何種にでも!

## 「3種のおにぎり」

すばやく食べられるように、朝食にはおにぎりが便利。いつも同じ味だと飽きてしまうので、あれこれ試行錯誤を重ねた結果、この3種がわが家のベスト3おにぎりになりました!

### Recipe

- 【枝豆とチーズ】** 枝豆と1cm角に切ったチーズをごはんに混ぜて握る  
**【おかかチーズ】** しょうゆにひたしたかつお節と1cm角に切ったチーズをごはんに混ぜて握る  
**【天かす】** 天かすにめんつゆを混ぜて、なじんだらごはんに混ぜて握る



シンプルだけど  
元気をくれる  
定番メニュー

## 「鮭ごはん&みそ汁」

お米と大豆と卵は、わが家のパワーの源! 火を使うメニューは敬遠しがちですが、汁物なら少しの間、火をつけたままで他の作業ができます。

### Recipe

1. ごはんに「鮭ほぐし」を混ぜる。
2. 鍋に切った野菜を入れて火にかける。やわらかくなってきたらだしとみそ、豆腐を入れる。
3. 卵を落とって好きな固さにゆで、器に盛って乾燥わかめをトッピング。

暑い朝も  
つると  
食べられそう

## 「ねばねばスタミナ丼」

オクラや山芋などの冷凍パックを解凍して、ごはんのにめます。削り節や魚粉をたくさんまぶして、卵をトッピング。しょうゆかポン酢で味をととのえます。その日の体調によって、しょうがの粉末やにんにくを加えても。

「おくらとなめこの山芋  
和え(茎わかめ入り)」



## 和風編

飲んだ翌朝はコレ!  
お腹にやさしい

## 「みそ汁風おじや」

夫の飲み会の翌朝によく作ります。バランスがよく食べやすくおすすめです。ポイントはだしになるような、ちりめんじゃこ、鮭、あみえび、かつお粉などを加えること!



### Recipe

1. 鍋にだし、好みの野菜とちりめんじゃこを入れる
2. 炊いたごはんをさっと洗い、鍋に入れ2分ほど煮る
3. みそを加え、溶き卵を回し入れ、ふたをし弱火で1分で完成!



赤ちゃんのに  
しっかりおいしい

## 「たまごそばろ」

フライパンに油を熱して溶き卵を入れ、すぐに小口切りにした葉ねぎを加えてかき混ぜます。顆粒だしとしょうゆ少々を加えたら完成。以前ドラマで見たレシピで、すごく簡単なんです。家族には大好評。ごはんがすすみますよ〜。

寝る前にセット  
しておくだけで  
朝には完成!

## 「スープジャーおかゆ」

健康のために朝からからだを温める食事をしようと始めました。白がゆに鮭フレークやなめたけ、塩こぶなどを足して、バリエーションを増やしても。夕食を作るとき、ついでに野菜を切っておき、朝はそれをさっとゆでて温野菜サラダを添えています。

### Recipe

1. (夜寝る前に)一度スープジャーに熱湯を入れ、温めておく(消毒も兼ねる)
2. お湯を捨てたジャーの中に、大さじ2の米と塩を適量入れ、新たに熱湯をひたに注いでふたを閉める
3. ひと晩おく、翌朝には白がゆができています



組合員の声におこたえて /

「わたしのくらし」「わたしのママくらし」  
全ステージのバックナンバーが  
ウェブで見られるようになりました!

詳しくはこちら▶



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしpre(妊娠中のプレママ向け)▶ 190811

わたしのママくらしbaby(0~2歳の子どものいるママ向け)▶ 190829

わたしのママくらしkids(3~8歳の子どものいるママ向け)▶ 190837

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は[kids]→[baby]→[pre]→「わたしのくらし」の順で、1種類のみの登録となります。ご了承ください。※「タベダ」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら・190845

次回は8月5回

「わたしのくらし」制作メンバー! 産地ツアーレポート(仮)です!  
おとなが楽しめる産地ツアー情報もご紹介します!

