



【朝ごはんのタイトル】

梅でサッパリ??お豆腐しらす丼とレンジで簡単スープ



【アピールポイント】

『のせるだけの“簡単丼”』  
ごはんの上に、お豆腐・シラス・梅干し・お好きな薬味をのせてくずしながら食べる、「簡単」で「栄養価の高い」朝ごはんです。その他、胡麻油やオリーブオイルをたらして風味を加えても！白米でも美味しいですが、雑穀米を混ぜて炊くことでかさ増し栄養価もアップ！

『レンジの“スープ”』  
具材をマグカップに入れてチンするだけ、たっぷり野菜が摂れる簡単スープ。スープの具材は夕食の残りの野菜など何でもok！

【材料】

- \* お豆腐しらす丼
- 温かいご飯 お茶碗1杯
- 豆腐 50～100g
- 釜揚げしらす 5～10g
- 梅干し 1個
- 薬味（大葉、ミョウガ、小葱、ごまなど）

\* マグカップ簡単スープ

- 野菜 カップからあふれないくらい
- 調味料① 小さじ1  
(鶏がらスープ、和風だし、コンソメなど)
- 調味料② 少々  
(食塩、しょう油など)
- 香辛料 少々  
(胡椒、生姜、パセリなど)

【作り方】

- 暖かいご飯の上に全ての材料を乗せる。
- ※塩分が気になる方は、減塩梅干を使用してください。
- ※お好みで、白米を雑穀米にしても美味しいです。

- マグカップに全ての材料を入れて、電子レンジ（600w）で1分15秒～2分加熱する。
- ※野菜は、旬の野菜・夕ごはんの残りでも何でも良い。ですが、加熱不足にならないように、大きいものは小さくカット、きのこなどは、あらかじめ加熱したものを使用してください。