

## 手軽に作れる朝食簡単レシピ集 朝食を手早く作るコツ



### ◆ 夕食を作る時に下準備をする

#### ★ 野菜をゆでておく！

ほうれん草、キャベツ、人参、芋などを翌朝の分を少し取り分ける。



#### ★ 野菜を切っておく！

ビニール袋やタッパーで保存し、すぐ使えるようにする。



みそ汁 スープ オムレツ ココット 炒めもの サラダ などに

★夕食の後かたづけをしながら！ 卵をゆでておくと、朝食の主菜にできますよ…

### ◆ 冷凍庫を活用する！

- ・野菜…さっとゆでて
- ・肉…生のまま
- ・油揚げ…使いやすく切って
- ・しらす干し…さっと熱湯をかけて



1回分ずつ小分けにしてラップに包み、冷凍しておくとう便利です。

### ◆ 電子レンジを利用して スピードアップ！

野菜の下ごしらえ…キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス、青菜類は洗って、ラップに包み加熱する。そのまま炒め物、冷やしておひたしやサラダなどに。

☆紹介している加熱時間は、電子レンジ 500W を基準にしています。  
(ご自宅の電子レンジの機種により時間調整してください)



### あったらいいな 計量カップ 計量スプーン

おうちにあるカップやスプーンでも代用できます！

1カップ 200 cc  
大さじ1 15cc  
小さじ1 5 cc



炊飯器のカップ 180cc  
カレー Spoon 約10cc  
ティースプーン 約3cc

### 副菜をプラスで元気アップ！！

副菜のページを参考にしながら、作りやすい副菜を組み合わせる食べましょう。