

鮭ご飯

関 唯奈さん

にんじん
しいたけ
しょうゆ
みりん
酒
砂糖
鮭
酒
ご飯
すしのこ
バセリ



ご飯を寿司飯にするので、五目ご飯よりさっぱりしていて、食べやすいです。
鮭は酒につけてから焼くと、臭みがとれます。

オムレツ丼

奥山椎生さん

ごはん
じゃがいも
にんじん
玉ねぎ
ハム
たまご
油
塩
こしょう
だししょうゆ
マヨネーズ



炒めた野菜に卵を流し込んで、卵がかたまらないうちにマヨネーズとだししょうゆで味付けします。マヨネーズは好みで。

ピザトースト

矢島弘夢さん

食パン
ピザ用チーズ
玉ねぎ
ピーマン
ハム
バター
ケチャップ



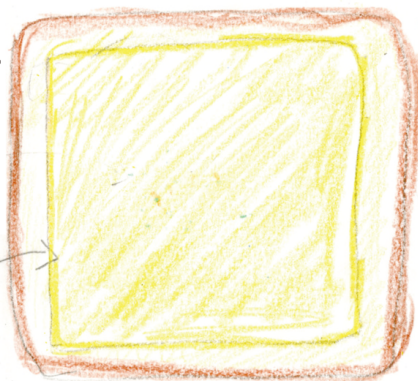
玉ねぎは薄切りにするのがいいです。ピーマンは輪切りにします。
忙しい朝でもかんたんにできます。

ピザトースト

野沢沙也香さん

食パン
とろける
チーズ

とろける
チーズ



食パン



チーズがとろけるので、食パンとの相性がバツグン！トースターで焼く
とき、焦げないように注意。

フレンチトースト

食パン
たまご
さとう
牛乳



小口遥涼さん



卵、砂糖、牛乳を混ぜ、パンにつけてフライパンで焼きます。
焼きすぎると焦げるので、気をつけたほうがいいです。

日本ピザ風! かんたんすぎる♡トースト

食パン ケチャップ とろけるチーズ



石黒佳桜さん

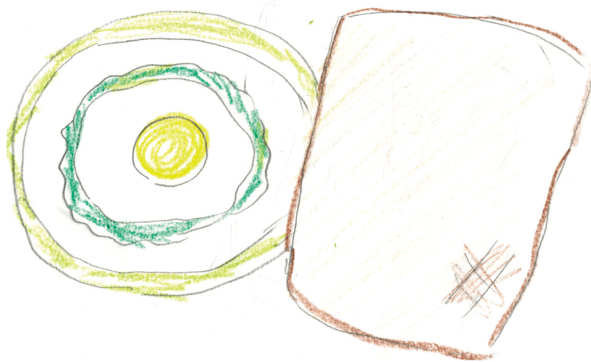


チーズは必ずとろけるチーズにしましょう。忙しい朝でもつくれマス♡!!
パンのみみをとった場合は、フライパンで油と砂糖で焼くとおいしいです。

ほうれんそう目玉焼き&食パン

ほうれん草 たまご 好きな調味料

志鷹杏美さん

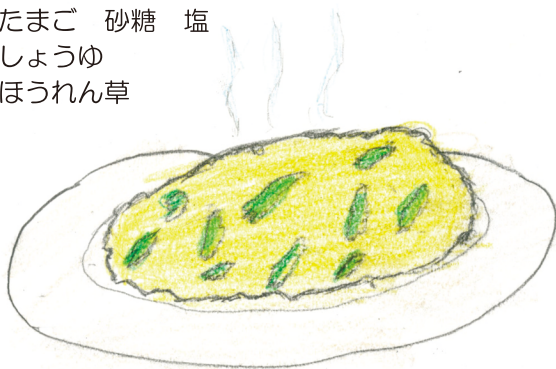


簡単にできる目玉焼きにほうれん草をプラス！
卵の下にほうれんそうを敷くので、焦がさないように気をつけて。

スクランブルエッグ

たまご 砂糖 塩
しょうゆ
ほうれん草

有賀大智さん



スクランブルエッグの中にほうれんそうを入れました。いろいろな野菜を入れて楽しみましょう。

スクランブルエッグ

たまご
塩
砂糖
油

小林佑一郎さん

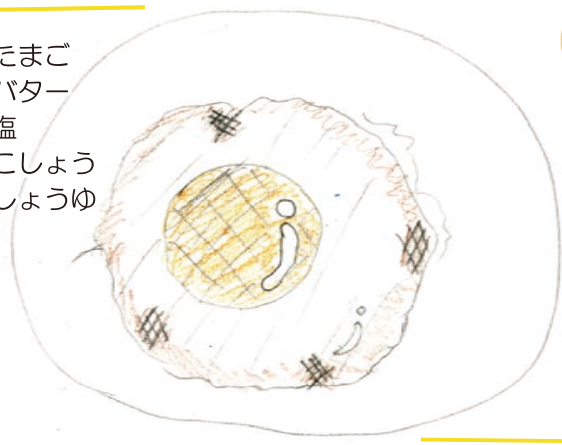


卵に塩と砂糖を入れて混ぜます。あたたまったフライパンに入れ、こがさないように混ぜます。楽しめます。

たまごの両面焼き

たまご
バター
塩
しょう
しょうゆ

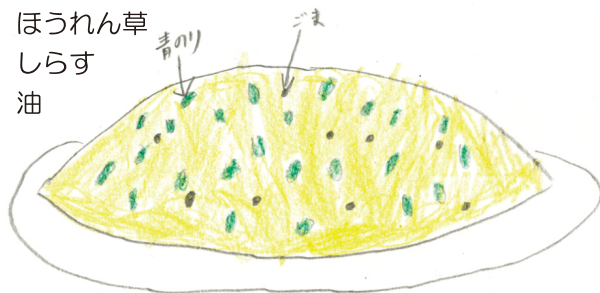
伊東美月さん



ポイントは、弱火でじっくり…半熟卵にすることです。ひっくり返して、両面焼きましょう。

オムレツ

たまご 青のり チーズ 塩 砂糖 酢
じゃがいも
ほうれん草
しらす
油



奥原主視さん



といた卵に茹でたじゃがいもやほうれんそう、チーズを入れます。
卵焼きに「酢」をちょっと入れるとふっくらします。

オムレツ

たまご ミックスベジタブル とろけるチーズ
バター 塩 こしょう
砂糖 ケチャップ



永坂 暁さん

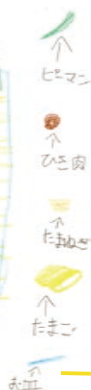


卵にはミックスベジタブルととろけるチーズを加えてよくかきまぜます。
フライパンをよく熱してから、卵を入れましょう。

ひき肉とピーマンのオムレツ風

ピーマン 玉ねぎ ひき肉 たまご バター

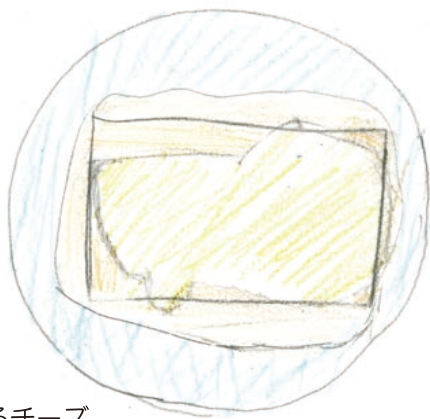
小池果林さん



ピーマン、玉ねぎ、ひき肉を炒めてから、卵を加え、手早く混ぜてできあがり。

とうふのチーズ焼き

とうふ
みそ
みりん
砂糖
油
とろけるチーズ



須澤みほさん



とうふにみそだれと、とろけるチーズをのせて、フライパンで焼きます。
みそだれはみそ、みりん、砂糖が小さじ1ずつです。火はとろ火がいいです。

おいなりのチーズ焼き

味付けおいなり
とろけるチーズ
味付けのり



若藤朱里さん



味付けいなりにチーズをのせて、レンジで温め、味つけのりを細かくちぎってのせます。チーズとの相性バツグン！意外においしいです。

魚のホイル焼き



魚の切り身
塩

こしょう
えのき
しめじ
しいたけ

お吸い物の素
酒

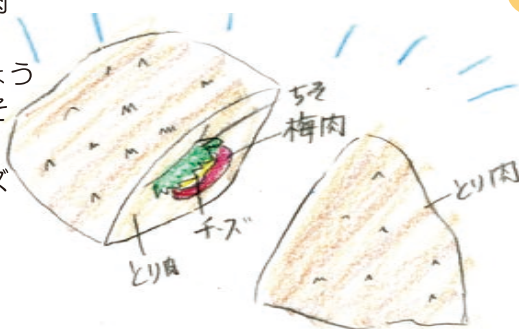
小飼優花さん



魚の上にきのこ類をのせて、お吸い物の素と酒をふりかけます。生鮭がおすすめ！ご飯のおかずにとっても合います！

とり肉のしそサンド

とり肉
塩
こしょう
青じそ
梅肉
チーズ
油



油であげる

丸茂可奈さん



とり肉に青じそ、梅、チーズなどをはさんで、フライの衣をつけて、油で揚げます。やけどしないように！

からあげ

とり肉 しょうゆ
酒 しょうが
小麦粉
油



牛山隼輔さん



とり肉は、しょうゆ、酒、しょうがで味つけをします。野菜も一緒に食べましょう。やけどをしないように！

やさしいため

野菜いろいろ
卵や肉など



牛山拓見さん



野菜だけでなく、卵やお肉などを入れるといいです。いろんな野菜でためしてね。

元気になるためもの

野菜(にんじん、ほうれん草)
あつあげ 油 焼肉のたれ



小平ゆうなさん

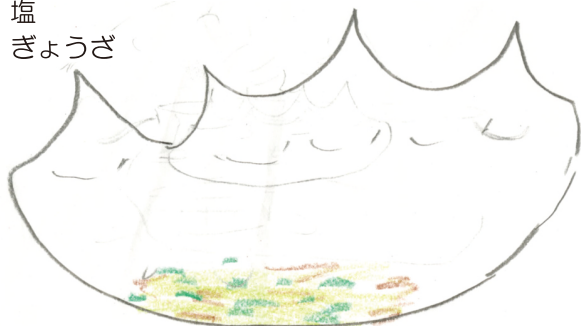


野菜と厚揚げを入れて炒め、焼肉のたれであえます。いろんな野菜でできます。

ほうれん草のおひたし&ぎょうざ

ほうれん草
塩
ぎょうざ

ジョイジュア佳祐さん



ほうれんそうは、ゆでるときにねっこから入れ、ゆであがったらすぐに水に入れます。ゆですぎないようにします。

なすのマヨチーズ焼き!

なす 塩 こしょう マヨネーズ チーズ

原田珠伶さん



輪切りのなすに塩、こしょう、マヨネーズをぬり、チーズをのせ、トースターで5分焼く。なすがジューシーで、チーズがとけておいしいです。

みそしる

大根
油揚げ
かつおぶし
こんぶ
みそ



坂野文哉さん



大根と油揚げのみそしる。こんぶでだしをとり、かつおぶしを入れます。みそを入れてからふっとうさせないように。

具つと豚汁

にんじん
大根
ごぼう
たまねぎ
じゃがいも
しいたけ
わかめ
ふ
豆腐
糸寒天
豚肉



伊藤克樹さん



いろいろな野菜を使っています。旬のもので元気はつらつ！！
卵とご飯を入れて、豚汁リゾットもGood！！

野菜スープ

滝脇凜奈さん

ひき肉
玉ねぎ
にんじん
にら
もやし
赤根草
白菜
はるさめ
塩
こしょう
しょうゆ
とりがらスープ ごま油



○=玉ネギ
△=ニンジン
◇=赤根草



玉ねぎとひき肉で団子を作り、スープに入れます。にら、もやし、白菜、春雨などたくさんの具が入っています。

メロメロジュース

牧 優花さん



ニラ 10g
牛乳 400cc
バナナ大 1本
(甘さが足りなかったら、はちみつを入れる)



牛乳200ccにニラ、バナナを入れてミキサーにかけます。よく混ざったら、残りの牛乳200ccを混ぜます。メロンみたいな味がして、おいしいです。