



牧野直子さんの朝ごはん①

野菜スープの もと[〃]を使って 10分ですととのえる



応用自在の
野菜スープのもと[〃]

わが家では、野菜とベーコンをオリーブ油でいためた[〃]野菜スープのもと[〃]をまとめ作りし、冷蔵保存しています。朝は水とブイヨンを加えて温めればOK!

これをベースに、ブロッコリーやカリフラワー、トマトなどの季節の野菜を加えても。また、ゆでたもち麦や細いパスタを折って加えると、主食も兼ねた一品になります。卵の代わりにミックスビーンズ（缶詰めまたはドライパック）を加えるのも、食べごたえ充分でおすすめます。

落とし卵の 野菜スープ

材料/1人分

- 野菜スープのもと*.....70g
 - 水.....1^ダ
 - 顆粒ブイヨン.....小^き1^ダ
 - 卵.....1個
 - 塩・こしょう.....各少量
- 1人分126kcal(1.6点) 食塩相当量1.2g

作り方

なべに野菜スープのもとと水、ブイヨンを入れて煮立てる。卵を割り入れて煮、好みのかたさになったら塩とこしょうで味をととのえる。



※野菜スープのもと

材料/でき上がり約1kg

- キャベツ・玉ねぎ・トマト・各250g
 - にんじん.....150g
 - セロリ.....100g
 - ベーコン.....50g
 - オリーブ油.....大^き1
- 70gで38kcal(0.5点) 食塩相当量0.1g

作り方

- キャベツ、玉ねぎ、トマト、にんじん、セロリ、ベーコンはそれぞれ1cm四方に切る。
- なべにオリーブ油を熱して1を入れていため、油がまわったらふたをし、弱火で15~20分蒸し煮にする。
・野菜スープのものは4~5日冷蔵保存できる。スープの具に使うほか、卵と混ぜ合わせて焼いてオープンオムレツにしたり、ウインナーソーセージといっしょに蒸し煮にしたりしてもよい。

グリーン アスパラの サラダ

材料/1人分

- グリーンアスパラガス.....80g
 - シーザードレッシング(市販品)
.....大^き1^ダ
- 1人分53kcal(0.7点) 食塩相当量0.2g

作り方

- アスパラは根元のかたい部分を除いて色よくゆで、水にとる。水けをきり、長さを半分に切る。
- アスパラを皿に盛り、ドレッシングをかける。

Menu

- 落とし卵の野菜スープ
- グリーンアスパラのサラダ
- ロールパン 2個(60g)
- カフェオレ
- オレンジ 1/2個(60g)

1食分441kcal(5.5点) 食塩相当量2.1g

カフェオレ

材料と作り方(1人分)

コーヒーの抽出液・牛乳各1/2^ダを混ぜ合わせる。

1人分49kcal(0.6点) 食塩相当量0.1g

コーヒーと同量
の牛乳を加えて



カフェオレ



グリーン
アスパラの
サラダ



落とし卵の
野菜スープ



事前にゆでて
冷蔵保存して
おいても!

野菜に卵を加えて
食べごたえアップ



牧野直子さんの朝ごはん②

冷蔵庫のストック素材を 利用して野菜も充実

野菜は下ごしらえしておく

野菜は毎食しっかり食べたいので、ゆでた野菜を冷蔵庫にストックしています。湯を沸かすのも時間がかかるので、このゆで野菜があると朝食作りの時間短縮にもなります。

ゆでた野菜は水けをよくきり、キッチンペーパーに包んで保存容器に入れて冷蔵保存します。冷蔵庫で3〜4日保存できます。

この状態で保存



グリーンアスパラガス

さやいんげん

小松菜

青梗菜

ブロッコリー

いつもストックしています

ほぐし干物

材料と作り方(1人分)

1 アジなど好みの干物1尾(80g)は魚焼きグリルで香ばしく焼き、皮と骨を除いて身をほぐす。器に盛る。

2 おろし大根^{大さじ1}を、汁けを軽く絞って1に添える。

1人分144kcal(1.8点) 食塩相当量1.3g

きのこ小ねぎのみそ汁

材料/1人分

しめじ類・まいたけ・生しいたけ
.....合わせて50g

小ねぎの小口切り大さじ1
だし^{3/4}ダツ みそ大さじ¹/₂

1人分31kcal(0.4点) 食塩相当量1.3g

作り方

1 しめじとまいたけは石づきを除いてほぐし、しいたけは軸を除いて薄く切る。

2 なべにだしを入れて煮立て、きのこ小ねぎを加えて再び煮立ったらみそをとき入れる。

Menu

- ほぐし干物
- 小松菜のごまあえ
- きのこと小ねぎのみそ汁
- ごはん 150g
- プレーンヨーグルト ¹/₃ダツ
- いちご 5個 (75g)

1食分539kcal(6.7点) 食塩相当量3.1g

小松菜のごまあえ

材料/1人分

小松菜 70g

すり白ごま・しょうゆ・各小さじ¹/₂
ごま油 少量

1人分21kcal(0.3点) 食塩相当量0.5g

作り方

1 小松菜は色よくゆでて水にとり、水けを絞って2cm長さに切る(事前にゆでて冷蔵保存しておいてもよい)。

2 ごまとしょうゆ、ごま油を混ぜ合わせ、小松菜を加えてあえ混ぜる。

冷凍もフル活用
わが家は、干物は朝食用にほぐした状態で冷凍しています。約1か月保存可能。食べるときは、電子レンジで解凍すればOKです。みそ汁の具のきのこ小ねぎも切ったりほぐしたりしてから冷凍保存すると便利。きのこは冷凍することで火の通りが早くなり、うま味も増します。

全国各地の朝ごはんのとも

わが家は「ひき肉そぼろ」と「しょうゆきのこ」をよく作る。そぼろはカレー味としょうがどっさり味の2種類。しょうゆきのこは、スープやみそ汁、卵焼きなど、活用は多彩である。【渡部英子さん 新潟県】



和風献立には
ヨーグルトが
組み合わせ
やすい



ごまの香りを
きかせて

骨や皮を除いて
食べやすく



ほぐし干物



小松菜のごまあえ



3種のきのこの
風味を味わう

きのこ小ねぎの
みそ汁

