

<テーマ>

火も包丁も使わずに手軽に美味しい朝ご飯

<献立>

○おツナ汁

～材料～

- ねぎ
- ツナ缶
- みそ
- しょうが
- ごま油
- 水
- いりごま(白)

～作り方～

- ① ツナ缶に水を加えて加熱する。
- ② 調理用ハサミで小口切りにしたねぎ、みそ、しょうが、ごま油を①に加える。
- ③ 仕上げにいりごまをふる。

○さわやか梅ご飯

～材料～

- 米
- かつおぶし
- 梅干し
- 冷凍枝豆

～作り方～

- ① 研いご水に浸しておいたお米を梅干しとかつおぶしを加えて炊く。(前日に漬けておく)〇)
- ② 炊き上がった後、梅干しの種を除き、レンジで加熱した枝豆を加えて全体を軽く混ぜる。

<ポイント>

① 火を使わずに安全調理!

朝の忙しい時間に火を使うのは面倒だし、うっかり消し忘れで家を出てしまふ危険性もあります。そこで、電子レンジや炊飯器を使って、火を使用しない献立を考えました。

例えば、「おツナ汁」は加熱時間が短く、栄養素の損失が少ない電子レンジを使って調理します。

② “うまみ”を上手に生かしています!

“うまみ”を上手に生かすことで、食事の満足感が上がリ、塩分の摂取量を減らすこともできます。献立の「さわやか梅ご飯」にはかつおぶしが入っていて、だしの“うまみ”を出しました。また、「おツナ汁」にはこんぶやかつおぶしといっただしは入っていませんが、ツナ缶を汁ごと使うことでツナの“うまみ”を生かし、発酵調味料で多くのうまみ成分を含むみそで味付けをしています。

③ とにかく早く手軽に作れます!

この献立の最大の特徴は、とにかく早く手軽に作れることです。電子レンジや炊飯器を利用したり、包丁を使わずにハサミを使用するのはもちろん、缶詰めや冷凍食品を上手に活用して、調理時間を短くしました。また、洗い物も少なく、火を使わないので後片付けも大変、という間に終わらせることができます。

④ 健康のこと、考えます!

高校生の体に特に欠かさないのが、エネルギー源となる炭水化物とからだをつくるたんぱく質です。この献立では、この2つをしっかりと取ることを心がけます。また、朝は食欲が無いという人のために3つの工夫もしました。

1. 食べやすい汁物を取り入れる。
2. さっぱりしていてご飯を食べやすくする梅干しを使う。
3. 枝豆の緑や梅干しの赤で色鮮やかにする。

<最後に>

忙しい朝はご飯を食べないという人は私の周りにもたくさんいます。そのような人々にこのレシピを知ってもらって、1人でもいいから朝食を食べるようになって充実した1日を送って欲しいです。

