

○ きんぴらごぼう

材料（1人分）

ごぼう・にんじんあわせて	50g	砂糖	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1/2
		みりん	大さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2

- 作り方 ① ごぼうとにんじんは食べやすい長さに細く切る。
② 耐熱容器に①と調味料を全部を加え、ラップをふわっとかけ電子レンジで3分加熱したら、取り出してかき混ぜて、いりごまをふる。

○ めざましスープ

材料（1人分）

ベーコン or ウィナー	20g	ブイヨン	1/4個
玉ねぎ	1/4個	水	300cc
キャベツ	1枚	(半分はトマトジュースでもよい)	
にんじん	1/4本	塩・こしょう	少々
セロリ	1/6本		

- 作り方 ① 鍋に水とブイヨン、1cm幅の短冊に切った材料を全部入れて煮る。
② にんじんに火が通ったら、塩こしょうで味をととのえる。

● グレープフルーツはちみつドリンク

材料（1人分）

100%グレープフルーツジュース	100cc
はちみつ	大さじ1
レモン汁	50cc
水	50cc

- 作り方 ① 材料全部を混ぜ合わせグラスにそそぐ。
② 輪切りにしたレモンとミントを飾る。



● 卵おじや

材料（1人分）

水	1/2～1カップ
ご飯	1人分
卵	1/2個

- 作り方 ① 水に顆粒だしとご飯を入れ、弱火で煮る。
② 好みのやわらかさで火を止める。（水がなくなってきたら少し足す。）
③ 溶き卵を回しかける。
④ しょうゆを少したらし食べる。

