

おやべの小さなビストロ マルカッサン

新井 博子シェフの朝ごはんレシピ



主菜 たくあん入りの卵焼き

【材料】 1枚分

卵……………3個 長ねぎ……………1本
たくあん……………10cm こしょう……………少々
しょうゆ……………少々 油……………適量

【作り方】 一人分 エネルギー 133kcal

- ① たくあんは5mm角くらいに切る。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 卵を割りほぐし、①と②を加え、こしょうとしょうゆで香りをつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流しいれて焼き色がついたらひっくり返して、両面焼く。

主食 薬膳蒸しパン

【材料】 4個分

薄力粉……………100g 砂糖……………60g
ベーキングパウダー…6g 牛乳……………130ml
松の実、クコの実、はと麦、なつめ、くるみ等…適量

【作り方】 一人分 エネルギー 230kcal

- ① 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ② 常温に戻した牛乳をゆっくり入れながら混ぜる。
- ③ 型に流し込み、ナッツ類を生地の上にのせる。
- ④ 沸騰した蒸し器に入れて20分蒸す。
- ⑤ 竹串を刺して、何も付いてこなければ完成。

台湾朝食の定番

汁物 シェントウジャン (豆乳スープ)

【材料】 1人分

無調整豆乳……………200ml
鶏がらスープの素…小さじ1と1/2
酢……………大さじ2
さくらえび……………小さじ1
油揚げ……………20g
ザーサイ……………4枚



<お好みで>

青ねぎ……………適宜
ラー油……………適宜
パクチー……………適宜

【作り方】 一人分 エネルギー 182kcal

- ① 油揚げ、ザーサイ、青ねぎを好みの大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、さくらえびと油揚げをから煎りする。
- ③ 器に①、②、鶏がらスープの素、酢を入れる。
- ④ 温めた豆乳を③の器に注ぎ入れる。
- ⑤ お好みでラー油とパクチーを飾る。

*お酢が入った器に豆乳を注ぐことでおぼろ豆腐のように固まる
*お子さんの場合、さくらえびの代わりにベーコンやツナを入れるのもおすすめ
*味が薄く感じる場合は、しょうゆや塩を加えてもよい



やっぱりしっかり朝ごはん

健康づくりは朝食を
食べることから!!

新井シェフのおすすめ
朝ごはんを作ってみよう♪