

厚揚げの卵とじバターじょうゆ丼

主 菜 編



できるから始まる 楽しい食育



料理研究家
小宮 理実さん考案

トマトのおかか和え／大葉ときゅうりのちくわ巻き

副 菜 編



副 菜 編



身近な食材を使った
簡単バランスレシピをお届け！

＼動画あり／



厚揚げの卵とじバターじょうゆ丼

主 菜 編



フライパンでサッと簡単！

ごはんがすすむ！簡単どんぶり

材料（1人分）

厚揚げ 100g
卵 2個
カイワレ 適量
ごはん120g程度

（丼タレ）
しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1
水 大さじ 1
バター 15g

できるから始まる
楽しい食育

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ①厚揚げを食べやすいサイズに切る。（カイワレも1/2の長さに切る）
- ②丼タレの調味料をひとつに合わせる。卵も溶いておく。
- ③フライパンに①を入れ、焼き目をつける。
- ④厚揚げに丼タレを加え、よくからめたら、バター、溶き卵を加え、半熟状態で火を止める。
- ⑤うつわにごはんと④を盛り、カイワレを添える。

トマトのおかか和え

副 菜 編



切って和えるだけ！

食卓がパッと華やぐ簡単副菜！

できるから始まる
楽しい食育

材料（1人分）

トマト 1個
かつおぶし 小パック 1袋
ごま油 小さじ1
塩 少々

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ①トマトはヘタを取り、くし切りにし、さらに半分にする。
- ②ボウルに①を入れ、ゴマ油を回し入れ、塩をふる。
- ③かつおぶしの半分を加え、よく和える。
- ④うつわに盛り付け、残りのかつおぶしを添える。

大葉ときゅうりのちくわ巻き

副 菜 編



切って巻くだけ！

食卓がパッと華やぐ簡単副菜！

できるから始まる
楽しい食育

材料（1人分）

大葉 1 枚
きゅうり 1/2 本
ちくわ 1 本

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ①ちくわは縦に切り込みを入れ筒状にする。
- ②大葉は縦半分に、きゅうりはちくわの長さに揃え、さらに縦半分に切る。
- ③ちくわに大葉を入れ、きゅうりを加える。
- ④きゅうりの切り口がみえる方を下にし、食べやすいサイズに切り分ける。
- ⑤うつわに盛り付け完成。