

# いきいき健康料理教室 健康レシピ

～中村学園大学 内田先生 考案 健康レシピ～  
テーマ：「早起きは三文の徳！  
朝活のための朝ごはん～洋食～」

ぜひご自宅で作ってみてください。  
ベーグルサンド以外は前日に作っておくと朝が楽です！



## ベーグルサンド



### 【材料 2 人分】

ベーグル	2 個
有塩バター	8g
クリームチーズ	10g
サニーレタス	20g
トマト	30g
サーモン燻製	30g

### 【作り方】

- ① ベーグルを横半分に切り、バター、クリームチーズを塗る。
- ② ちぎったレタス、トマトスライス、スモークサーモンを挟む。

### じゃがいもの明太子炒め



#### 【材料 2 人分】

じゃがいも	100g	酒	6g
オリーブ油	4g	食塩	少々
明太子	12g	黒コショウ	少々
		葉ねぎ	2g

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて細い千切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ② 明太子は皮をとり、酒を混ぜる。
- ③ じゃがいもをオリーブ油で炒め、火が通ったら明太子を加え調味料で味を調える。
- ④ 器に盛りつけて、ねぎをのせる。

### うずらの揚げ焼き



#### 【材料 2 人分】

うずらの卵(水煮)	70g	調味料	
にんにく	0.4g	トマトケチャップ	8g
		ウスターソース	4g
		粉チーズ	2g

#### 【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにして、オリーブ油で熱する。
- ② 香りが出たらうずらの卵を加え、転がしながら焼く。
- ③ 調味料を加え、最後に粉チーズをかける。

### 野菜たっぷり豆乳スープ



#### 【材料 2 人分】

キャベツ	40g	豆乳	260g
ぶなしめじ	40g	コンソメの素	2g
たまねぎ	30g	食塩	少々
セロリ	30g	こしょう	少々
人参	30g		

#### 【作り方】

- ① 野菜は角切りし、豆乳で煮て、コンソメの素を加える。
- ② 塩、こしょうで味を整える。