

🍏 常備菜アレンジ〜かんたん展開編〜通信クラス

第 2 回 目

この度は、「常備菜アレンジ〜かんたん展開編〜通信クラス」をご受講いただき
ありがとうございます！



1 回 目 の 内 容 は い か が で し た か ?

ひとつでも実践につながっていたら嬉しいです！

作ったご感想などございましたら、いつでも事務局までご連絡くださいね。

お待ちしております^^

では、今月もさっそくはじめていきましょう！

第 2 回目のテーマ「朝ごはんを常備菜から」

1. 朝ごはんマンネリ化していませんか？

2. 理想的な朝ごはんから生活のボトルネックを探そう。

1. 朝ごはんマンネリ化していませんか？

朝ごはんについて、教室や講演会などで聞かれることが多くあります。

「毎日、子どもの朝ごはんがパンとヨーグルトだけなのですが・・・」

「忙しすぎて、自分の朝ごはんはいつも食べたかどうかわからない感じです・・・」

こんなお話が多いですね。

前回、定番とマンネリの違いをお伝えしましたが、

朝ごはんがもしマンネリしているとしたら、それでよいか見直す必要がありますね。

3分の1食分、毎日の積み重ねとして安心感がありますか？



朝ごはんのマンネリこそ、ぜひメニュー内容を見直ししていただきたいと思います。
ちょっとした手間でおいしい朝ごはんを作る秘訣も「常備菜」が担っています。

うちの朝ごはんは「定番の安心メニュー！」と言えるように。
ちょっとした工夫と先手仕事を積み重ねたいですね。

2. 理想的な朝ごはんから生活のボトルネックを探そう。

毎日を忙しく過ごしていると、振り返ることのない朝の時間。

どんな朝、どんな朝ごはんが理想的ですか？

バタバタの朝が定番となっている理由は何でしょうか？

生活のボトルネック（問題の根源）がどこにあるか考えてみましょう。



例えば、「朝時間がないこと」ならば、少し早起きすることが解決策？

いえいえ、それはちょっと早計。もっと根源まで考えたいですね。

→早く起きるためにはぐっすり眠ること？

→ぐっすり眠れないのはなぜ？

という風に、問題の根底にたどり着けるといいと思います。

そうすると理想も書き換わってくるはずです。

もっと自分らしい理想ですね。

【今回の常備菜解説。】

朝ごはんのアレンジについて、以下の内容で今回も盛りだくさんにお届けします。

◆常備菜の輪：たくさんの常備菜を並べて。

◆和風プレート：最小限食べてほしいものを乗せて。

◆洋風プレート：オープンサンドに果物、サラダでワンプレートに。

◆おにぎりと味噌玉アレンジ：おにぎりの種類をたのしんで。味噌玉常備も便利。

◆サンドイッチ：お魚アレンジ、ホットサンドです。

◆巻きおにぎり：食べやすく、小さいお子さんにもおすすめです。

◆おかゆアレンジ：調子が悪い時のおかゆです。

◆朝の簡単丼もの：乗せて組み合わせて。自由にたのしみましょう。

★常備菜の輪



左下から時計回りに・・・

1. なます
2. れんこんとエリンギとほうれん草のソテー
3. ひじきの煮物
4. 切干大根のあえ物
5. もやし、にんじん、小松菜のナムル(秋冬コース1回目掲載のアレンジ)
6. 蒸したさつまいも (秋冬コース2回目掲載)
7. 小松菜と鮭と梅干しのあえ物
8. 豆サラダ (春夏コース1回目掲載)
9. 厚揚げの煮物

常備菜ではおなじみの物ばかりですね。

このようにちょっとずつ盛り付けてたのしむのもいいですね。

※「5. もやし、にんじん、小松菜のナムル」、「6. 蒸したさつまいも」、「8. 豆サラダ」はそれぞれ掲載クラスでご受講いただけます。

こちらは一例ですので、皆さんの常備菜の輪を作ってみてくださいね。

1.なます

あまり酸っぱくなく、甘くなく、さっぱり。作った翌日が一番おいしい一品です。



◆材料/保存容器 1つ分 (幅 10×奥行 15.4×高さ 5.7cm 容量:500cc)

- 大根…150g
- 塩もみにんじん…20g
- 酢…大さじ 1
- 塩…ふたつまみ
- きび糖…小さじ 1

◆作り方

1. 大根をよく洗い、皮つきのまま繊維を断ち切る方向で、薄切りにします。
丸い形の薄切りができます。それをせん切りにします。
2. 切った大根をボウルに入れ、塩をふりよくもみます。しばらくおいてまたよくもみます。
※絞りません。
3. にんじんを加えて混ぜ、きび糖、酢を入れよく混ぜます。
4. お好みでゆずを散らします。

※お子さんにはゆずのないところをあげましょう。

2. れんこんとエリンギとほうれん草のソテー



◆材料

れんこん…3 cmほど

エリンギ…小さい物 2 本

ゆでたほうれん草…少々

塩…ひとつまみ

オリーブオイル…小さじ 2

しょうゆ…小さじ 1

にんにく…1/2 かけ

◆作り方

1. れんこんは皮をむき、薄切りにします。

エリンギも食べやすい大きさに、ほうれん草は 3 cm の長さに切ります。

2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけます。

香りが立ったられんこんを入れて炒め、透き通ってきたら、エリンギとほうれん草を加えます。

3. 塩を入れ、最後にフライパンの鍋肌にしょうゆをまわしかけて

香ばしい香りがしたら出来上がりです。

3. ひじきの煮物



◆材料

- ひじき…大さじ 3
- ゆで大豆…大さじ 2
- 油揚げ…1/4 枚
- にんじん…2 cmほど
- こんにゃく…1/4 枚
- 塩…ひとつまみ
- きび糖…小さじ 1
- しょうゆ…大さじ 1 と小さじ 1
- 酒…大さじ 1

◆作り方

1. 油揚げは油抜きをして、細切りにします。こんにゃくはゆでてから細切りにします。
にんじんは皮つきのまま細切りにします。
2. 鍋に材料を入れ、ひたひたに水を加えて、中火で 10 分煮ます。
3. 調味料を加えてさらに 10 分煮たら出来上がりです。

4. 切り干し大根のあえ物（通学クラスバランス講座アレンジ）

◆材料/4人分

切り干し大根（乾燥したもの）…20g
にんじん…2 cmほど
戻したわかめ…少々
しょうが…少々
ポン酢しょうゆ…大さじ1

◆作り方

1. 切り干し大根をさっと洗って戻し、軽くしぼって食べやすい長さに切ります。
2. にんじんとしょうがはせん切りにしておきます。
3. ボウルに材料を入れ、ポン酢しょうゆで和えます。

5. もやし、にんじん、小松菜のナムル（常備菜秋冬コース1回目アレンジ）

◆材料

もやし…1袋
塩…ふたつまみ
ごま油…小さじ2弱
塩もみにんじん…20g
ゆでた小松菜…適量

◆作り方

1. もやしを洗って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて5分ゆでます。
2. ゆであがったらざるにあげ、水気を切ってボウルに入れます。
熱いうちに塩、ごま油を加えてよく混ぜます。
3. 器にもやし、塩もみにんじん、小松菜を盛り付けます。
4. 食べる時に混ぜていただきます。

6. 蒸したさつまいも（秋冬コース2回目掲載）

7. 小松菜と鮭と梅干しのあえ物

◆材料

小松菜…適量

鮭(ゆでたもの、または焼いたもの)…適量

梅干し…ほぐしたものの適量

◆作り方

1. ボウルに小松菜、鮭、梅干しを入れて和えます。

8. 豆サラダ(春夏コース1回目掲載)

9. 厚揚げの煮物 (通学クラスバランス講座アレンジ)

◆材料

厚揚げ…1枚

水…200cc

しょうゆ…小さじ2

みりん…小さじ2

にんじん…適量(ゆでたもの又は蒸したもの)

◆作り方

1. 鍋にお湯を沸かし、厚揚げを1分ほどゆでて油抜きします。
粗熱が取れたら縦半分に切り、横に6つに切っておきます。
2. 鍋に水、しょうゆ、みりんを入れて煮立てます。
厚揚げを加えて中火で5分ほど煮たら弱火にし、煮汁がなくなるくらいまで煮含めます。

◆塩もみにんじん



◆材料

にんじん…1本
塩…ふたつまみ

◆作り方

1. にんじんをよく洗い、皮つきのまま繊維を断ち切る方向で、薄切りにします。
丸い形の薄切りができます。それをせん切りにします。
2. ボウルに切ったにんじんを入れ、塩をふり、しばらくおいておきます。
3. しんなりしたら、軽く絞って保存容器に入れます。
冷蔵庫保存で2~3日で食べきりましょう。

※繊維を断ち切ると味が染み込みやすく、しんなり柔らかくなります。

★和風プレート



あまり沢山ではなく必要、最少限、食べてほしい量をのせています。

左から時計回りに・・・

焼きおにぎり、さつまいも、りんご、「小松菜と鮭と梅干しのあえ物」（10 ページ参照）。

汁物は「味噌玉のみそ汁」（19 ページ参照）を添えます。

プレートと味噌玉でつくったみそ汁があると、ほっとしますし、からだも温まりますね。

◆焼きおにぎり 2 種



◆作り方

1. 黒米と5分づき米のそれぞれ50gを三角ににぎります。
ホットサンドメーカーに少し油をしき、(軽く拭き取ります)、おにぎりをのせます。
2. 片面をとろ火で4分焼き、裏側を3分焼きます。
しょうゆ少々をぬって、それぞれ1分で出来上がります。
蒸したさつまいもと一緒にのせて焼きます。

★洋風プレート



左下から時計回りに・・・

「れんこんと、エリンギ、ほうれん草のソテー」(7ページ参照)のオープンサンド、
にんじんサラダ(子どもと食べたい時短×滋養お弁当通信クラス3回目掲載)、
りんご、ぶどう、お豆のスープ

◆お豆のスープ



「豆サラダ」をアレンジしました。

◆材料/4人分

豆サラダ（春夏コース1回目参照）…大さじ8

水…600 cc

豆乳…200 cc

米粉…大さじ2

お好みで塩…少々

◆作り方

1. 豆乳と米粉を混ぜ合わせて溶かしておきます。
2. 鍋に、豆サラダと水を入れ中火にかけます。
煮立ったら、1を入れてよくかき混ぜます。

※とろみが付かない場合は、米粉を足してくださいね。

★おにぎりと味噌玉アレンジ

◆ころころおにぎり



おにぎりにバリエーションがあるとたのしいですね。

ごはんを 50g、具を 10g の目安でつくと

子どもがちょうど食べやすく、ころころのかわいいおにぎりができます。

黒豆とコーン



鮭と梅干し



じゃこ、わかめ



キムチと昆布煮



オクラとおかか



玄米・・ごまと梅干し



切干大根とゆかり



ひじきご飯



小松菜のわさびしょうゆとごま



◆味噌玉



◆材料

味噌…110g

かつお節…5g

刻んだ昆布…5g

●具材

・くるみと梅干しと昆布

・切干大根とあおさ

・油揚げとわかめと梅干し

・キムチとわかめ

・油揚げとしらすと切干大根

・大葉とごまとわかめ

※一個当たり、味噌は18g。具は10gほど。

※水分の少ない具を選びましょう。組合せもたのしんで。

※冷凍保存もできます。

◆作り方

1. ボウルに味噌、かつお節、刻んだ昆布を入れてよく混ぜます。
2. 6等分し、それぞれに具を混ぜてラップでぐるぐると巻きながら包みます。
3. 器に味噌玉を1つ。お湯 150~200 ccを注ぎ、よくかき混ぜます。



★サンドイッチ

◆焼き魚のサンドイッチ



◆材料

- パン…2枚
- 余った焼き魚…1/2切れ(ブリ、鯖、秋刀魚など)
- 粒マスタード…適量
- 蒸したじゃがいも…1個分
- レタス…2枚

◆作り方

1. ボウルに蒸したじゃがいもを入れてつぶし、ほぐした焼き魚を加えてよく混ぜます。
2. パンに粒マスタードをぬり、レタスをしきます。
3. 1をパンにのせて(ぬって)、もう1枚のパンで挟みます。
4. ホットサンドメーカーに少し油をしき、(軽く拭き取ります)、3をのせます。
片面をとろ火で4分焼き、裏側を3分焼きます。

※バター、マヨネーズを使わなくてもおいしいホットサンドを作ることができます。

◆れんこんとエリンギとほうれん草のサンドパン



◆材料

パン…1個

れんこんとエリンギとほうれん草ソテー（7ページ参照）…適量

蒸したさつまいも…適量

粒マスタード…少々

◆作り方

1. ソテーを刻みます。
2. ボウルに蒸したさつまいもを入れてつぶし、1を加えてよく混ぜます。
お好みで、粒マスタード少々も加えます。
3. パンにはさんで出来上がりです。

※こちらも混ぜて挟むだけ。

★巻きおにぎり



◆材料

焼きのり…1/4 枚

鮭…適量

塩もみにんじん…適量

キャベツの千切り…適量

ごはん…少々

◆作り方

1. 焼きのりの上にごはんをのせ、具をのせて巻きながらいただきます！



★おかゆアレンジ

◆おかゆを炊こう!お米から



◆材料/2~3人分

五分づき米…1/2 カップ

水…4 カップ

塩…少々

◆作り方

1. 五分づき米を研いで土鍋（厚手の鍋でも可）に入れます。
水を入れ、しばらく置いて浸水させます。
2. 蓋をして、強めの中火にかけます。
3. 沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないよう、コトコトと約 45 分ほど炊きます。
4. 炊き上がったら塩を加えてひと混ぜし、蓋をして 2~3 分蒸らします。

※やわらかいごはんぐらいの固さですので、お好みで水は加減してください。



しらす、梅干し、昆布のつくだ煮、キムチ、お浸しなどでゆっくり味わって。



食欲のない時、風邪の時、ちょっと時間のある時にどうぞお試しください。

★朝の簡単丼もの

◆ねば納豆丼



◆材料

- ごはん…1 杯より少なめ
- キャベツのせん切り…適量
- 長いものせん切り…適量
- オクラ…適量
- 納豆…適量
- しょうゆ…適量
- 梅干し…適量

◆作り方

1. 器にごはんを盛ります。
2. キャベツのせん切り、長いものせん切り、オクラをのせます。
3. しょうゆを加えてよく混ぜた納豆をのせ、梅干しを上に飾ります。

◆ナムル丼



◆材料

ごはん…1杯より少なめ

もやし、にんじん、小松菜のナムル (9ページ参照) …適量

キムチ…適量

豆腐…適量

◆作り方

1. 器にごはんを盛ります。
2. ナムルを彩りよくのせ、キムチをのせます。
3. 角切りにしたお豆腐を散らします。

※お好みでコチジャンを添えます。

おたのしみいただけましたか?
最後までお読みいただきありがとうございます。
次回のお届けもたのしみにしていってくださいね。

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



オーガニック料理教室ワクワクワーク 常備菜アレンジ〜かんたん展開編〜通信クラス 第2回目
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。