

きらきら は、子育てママパパを応援します！

「簡単元気な朝ごはん」レシピ と

出かけてみよう「くみひもセンター」



今回は、伊賀の食材【ひのな】を使って
忙しい朝でもちゃんと作れる、バランスの摂れた朝ごはんを紹介します。

ひのなチャーハン

材料

ごはん	茶碗 1杯
溶き卵	1個分
パースト状の中華調味料	小さじ 2
ごま	大さじ 2
ひのな漬	適量 (刻んだもの)
マヨネーズ	大さじ 2
ごま油	少々

作り方

ごはんと溶き卵をボウルの中で混ぜておく。

◎を加え、さらに混ぜる。

フライパンにごま油をひいて

混ぜたものを炒める。

仕上げにマヨネーズを加える。



ひのなの混ぜごはん

材料

ごはん	茶碗 1杯
ひのな漬	適量 (刻んだもの)
つぶコーン缶づめ	大さじ 2
かつおぶし	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1

作り方

耐熱の容器で材料全てを
混ぜてレンジでチンする。



こんなに大切!!朝ごはん

・勉強・仕事などの集中力UP!!

・運動能力や体力UP!!

・イライラ解消、やる気が出る。

・排せつがスムーズになる。



くみひもセンター

「くみひも＝帯締め」 着物を着る機会が減り、なじみが薄くなった伊賀くみひも。伊賀を再発見するつもりで、くみひもセンターに行ってきました。



ひもの測り売り

これも、くみひも??



髪飾りやストラップ、イヤホンジャック等が手ごろな価格でそろっています。プチプレゼントになりそうなものもたくさんありました。また、体験コーナーのストラップは小学生から作れます。