

# 教えて！となりの朝ごはん

冬の

かんたん☆  
朝ごはん

## 鮭のホイルつつみ焼き

### 【材料1人分】

鮭の切り身 1切れ たまねぎ 30g しめじ 30g プチトマト 3個  
オリーブオイル 適量 とろけるチーズ（粉チーズでもOK）30g 塩こしょう 少々

### 【作り方】

- ① アルミホイルを材料がすべて包めるくらいの大きさに切る。
- ② 玉ねぎをスライスし、プチトマト、しめじをひと口大に切る。
- ③ アルミホイルにオリーブオイルを塗る。
- ④ ③の中央に鮭の切り身を置き、その上に②の野菜、とろけるチーズをのせ、塩こしょうをする。
- ⑤ ホイルの端同士を合わせて数回折りこみ、④の材料全体をアルミホイルでしっかりと包む。
- ⑥ オーブントースターで様子を見ながら、約10分焼いてできあがり。

● 鮭のかわりに他の魚や薄く切った鳥のささみなど、冷蔵庫にあるもので。野菜は薄く切ったじゃがいも、なすなど火の通りやすいものならなんでもOK。フライパンで蒸し焼きにしてもいいですね。



## キャベツ畑のたまごちゃん



### 【材料1人分】

卵 1個 キャベツ 90g ベーコン 2枚（またはウインナー2本）  
塩こしょう 少々

### 【作り方】

- ① フライパンに5mmくらいに切ったベーコンを入れて炒め、ベーコンの油が出てきたら、千切りキャベツを加え、さっと炒める。
- ② ①のキャベツの中にくぼみを作り、そこに卵を割り入れ、全体に塩こしょうをする。フライパンにふたをし、蒸し焼きにする。  
※卵の火の通し加減はお好みで。

● メニューに子どもの好きなキャラクターの名前をつけたり、かわいい名前をつけたりすると、小さな子どもが喜んで食べてくれることがありますよ。



## 栄養士さんからの ひとこと



野菜にはたくさんのビタミンが含まれています。肉、魚、卵、大豆製品といっしょに食べることで、吸収が良くなり、免疫力があがります。

※げんきっこでは、「教えて！となりの朝ごはん」を募集しています。あなたのおうちのかんたん朝ごはんを紹介してください。  
また、橋本市家庭教育支援チームでは「食育班」を構成しており、「食」に関する講座を展開しています。  
講座を希望される団体はお問い合わせください。