

教えて!となりの朝ごはん

夏の

かんたん☆
朝ごはん

ぷちアメリカンドッグ



【材料1人分】

卵 1/2個 牛乳 60ml
ホットケーキミックス 100g
(ミックスの代わりに好み焼き粉でもOK)
ウインナー 4本 サラダ油 適量

【作り方】

- ① ホットケーキミックスに溶き卵、牛乳を入れて混ぜる。
- ② ウインナーに串を刺し(串がなくてもOK)、①をたっぷりからめて油で揚げるか、またはフライパンに油を多めに入れて両面を焼く。
- ③ ブロッコリやトマトなど、野菜を添えてお皿に盛り付ける。

釜玉うどん (和風カルボナーラ)

さぬきうどんはコシが強いので、パスタみたい!

【材料1人分】

さぬきうどん(乾めん、半生、生もOK) 1玉 卵 1個 ちくわ 1本
めんつゆ 大さじ1 バター少々 すりゴマ少々 ねぎ少々 青のり少々
その他の具材(おぼろ昆布、揚げ玉などお好みで)

【作り方】

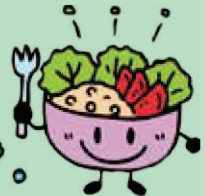
- ① ちくわを輪切りにする。
 - ② うどんをたっぷりの湯でゆでる。(乾めん、半生うどんはコシが強いので、小さい子どもの場合は、少し長めにゆでる。生うどんはさっと湯通しする程度で)
 - ③ 好みの固さにゆであがったら、湯を切ってどんぶりに入れる。
 - ④ ③に卵を割り入れ、めんつゆ、バター、ちくわを入れて熱いうちに混ぜ、ねぎ、青のり、すりゴマをトッピングする。卵が少し固まりかけている程度でいただく。
- 手早く熱いうちに卵を混ぜるのがポイント。お好みでめんつゆの濃さを調節してくださいね。めんつゆの代わりに生しょうゆで食べても。大人はおろししょうがを添えて。



栄養士さんからの ひとこと



夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏を
しっかり乗りきりましょうね。



夏野菜たちのカレースープ

栄養士さんのおすすめスープ



【材料1人分】

鶏肉 30g かぼちゃ 30g なす 10g ピーマン 10g トマト 20g
水 200cc コンソメ 5g 油 6cc 牛乳 20cc カレー粉 5g

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② かぼちゃは2cm角、ピーマンは1cm角に切る。なすは1cmくらいのいちょう切りにし、トマトは皮をむき、2cmくらいの乱切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、水を加える。
- ④ ③が沸騰したら②を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にコンソメを入れ、水20ccで溶いたカレー粉を加え、最後に牛乳を入れて混ぜる。

※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飯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。