

# 教えて!となりの朝ごはん

春の

かんたん☆  
朝ごはん

## おもちピザ



### 【材料1人分】

切りもち 2コ 玉ねぎ 1/8コ  
ハムまたはベーコン 2枚  
とろけるチーズ 1枚  
ピザソース 小さじ1/2g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはうすめにスライスし、ハムはたんざくに切る。
- ② 切りもちにピザソースを塗り、そのうえに玉ねぎ、ハム、チーズをのせる。
- ③ オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。



## おもちの簡単シチュー

### 【材料1人分】

切りもち 1コ 玉ねぎ 1/4コ 牛乳 1カップ バター 5g  
ミックスベジタブル 30g 塩こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 切りもちは1センチ角くらいに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 小なべを火にかけ、バターを入れ、①をいためる。火が通ったら牛乳を加えて煮る。塩こしょうで味をととのえる。

※おもちの煮込み具合はお好みで。



栄養士さんからの  
ひとこと

春野菜がたくさん出まわってきます。ビタミン類を  
しっかり摂取して、健康増進に努めましょう。

## グリーンスープ

栄養士さんのおすすめ



### 【材料1人分】

ほうれん草 40g もやし 10g なら 15g 生わかめ 6g  
水 200g コンソメ 3g しょうゆ 少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草、ならは2cmぐらいに切る。
- ② もやしはひと口大に切る。
- ③ 生わかめは水にひたし、1.5cmぐらいに切る。
- ④ 鍋の水が沸騰したら①②③を入れ、コンソメ、しょうゆを加え、味をととのえる。

※④に冷やごはん<sup>ちやごはん</sup>と半熟卵を加えて、雑炊にしてもおいしいよ。

※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。