

冬の かんたん☆朝ごはん



ほうれん草とチーズのいい豆腐



【材料1人分】

ほうれん草 30g 生しいたけ 10g にんじん 10g
豆腐 80g 土生姜 6g カテージチーズ 20g
ごま油 5cc しょうゆ 15cc 砂糖 3g みりん 3cc

【作り方】

- ① ほうれん草は2~3cmに切り、にんじん、土生姜、生しいたけはあらい目の千切りにする。
- ② 豆腐は水を切ってからあらい目にくずしておく。
- ③ カテージチーズを1cm角に切っておく。
- ④ 鍋にごま油を入れて熱し、①の材料を入れて炒める。
②を加え、火が通るまで炒め、十分火が通ったところに③を加え、調味料で味つけをする。味つけは好みで調整する。



うどん入りミルク鍋

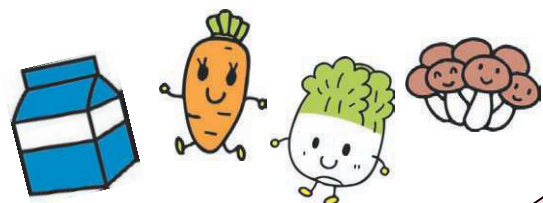
寒い冬はミルク鍋で体をあたためましょう。

【材料1人分】

うどん 1/2袋 生鮭 30g 鶏むね肉 20g 油あげ 5g
はくさい 50g 大根 20g にんじん 10g しめじ 10g
ねぎ 6g だし汁(和風) 150cc 塩 少々 しょうゆ 10cc
酒 6g 牛乳 50cc

【作り方】

- ① 生鮭はひと口大に切り、むね肉はそぎ切りにして薄塩をしておく。油あげは1cmの短冊切り、はくさい、大根、にんじんはあらい目の千切りにする。しめじは茎を切りバラしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮上がってきたら①の材料を入れて煮る。アクをのぞき、材料がやわらかくなったら味つけをする。
- ③ ②にうどんを加え、ほぐれたら牛乳を加える。沸騰直前で火をとめ器に盛り、2cmぐらいに切ったねぎを飾る。
味を見て好みで調整する。



※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。

お問い合わせは、教育委員会 家庭教育支援室まで

発行日 平成22年12月15日

発行 橋本市教育委員会

編集 橋本市家庭教育支援チーム

〒648-8585 橋本市東家一丁目1番1号 (TEL0736-33-1111 内線1381)

