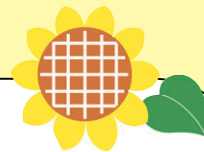


夏の かんたん☆朝ごはん



ブロッコリーとポテトのチーズ焼き



【材料1人分】

ブロッコリー 60g 赤ピーマン 6g ジャがいも 60g
ピザ用チーズ 20g バター 8g 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② 赤ピーマンは種を取り、あら粗い目のみじん切りにしておく。
- ③ ジャがいもは皮をむいて5mmぐらいの半月切りにする。
- ④ バターを塗ったグラタン皿にブロッコリー、ジャがいも、赤ピーマンを入れ、塩こしょう少々、ピザチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけ、こげめがつくまで焼く。

トマトのスクランブルエッグかけ

【材料1人分】

トマト 30g 卵 60g キャベツ 50g
牛乳 20g 油 5cc 塩 少々

【作り方】

- ① ボールに卵と牛乳、塩を加え混ぜておく。
- ② トマトは皮をむき、ひと口大に切る。
- ③ キャベツは千切りにして、水に浸しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、①を流し入れて混ぜ、トマトを加え、卵が半熟状になったら火を止める。
- ⑤ ③の水をきって皿に盛る。その上にトマトのスクランブルエッグをかける。



なすの中華風サラダ



【材料1人分】

なす 60g きゅうり 30g トマト 30g
A [豆板醤 1~2g しょうゆ 20cc 酢 15cc
ごま油 6cc ねぎ 5g 土生姜 6g にんにく 6g]

【作り方】

- ① なすはヘタを落とし、竹串で穴を開けておく。ラップをかけ、電子レンジで5~6分加熱する。なすを5cmぐらいの細切りにしておく。
- ② トマトは半月切り、きゅうりは縦半分に切り、5mmのななめ切りにする。
- ③ ねぎ、土生姜、にんにくをみじん切りにし、Aの材料を混ぜ合わせ、中華ドレッシングを作る。
- ④ 器に、なす、トマト、きゅうりを盛り、ドレッシングをかける。



※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7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)

