

教えて!となりの朝ごはん

冬の

かんたん☆
朝ごはん

和風のっけパン



【材料1人分】

6枚切り食パン1枚 味つけのり 3枚
ぬるチーズ 50g

【作り方】

- ① 食パンをトースターでこんがり焼き、ぬるチーズを全体にぬる。
- ② ①の上に味つけのりを適当な大きさにちぎってのせる。

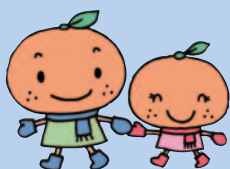
コロコロサラダ

【材料1人分】

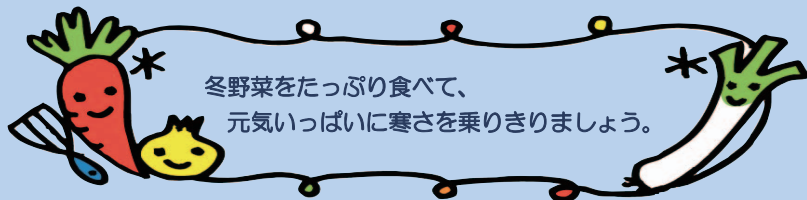
かぼちゃ 70g ミックスベジタブル 50g マヨネーズ 10g
コンソメ(粒状) 小さじ1 塩こしょう 適量

【作り方】

- ① かぼちゃは小さめのサイコロ切りにする。
- ② ミックスベジタブルはさっと湯通ししておく。
- ③ ①を耐熱皿に入れ、コンソメをかぼちゃ全体にふりかけ、レンジで加熱してやわらかくする。軽くつぶしておく。
- ④ ②③をマヨネーズであえ、塩こしょうで味をととのえる。



栄養士さんからの
ひとこと



冬野菜をたっぷり食べて、
元気いっぱいに寒さを乗りきりましょう。

ふんわり団子の 和風スープ



栄養士さんのおすすめスープ

【材料1人分】

鶏肉ミンチ(胸肉) 30g にんじん 20g ジャがいも 30g
たまねぎ 20g ほうれん草 20g しめじ 5g 土生姜 3g
水 180cc 酒 2cc 片栗粉(団子3個程度) 5g
中華スープの素 7g みりん 2cc 濃口しょうゆ少々

【作り方】

- ① にんじん、ジャがいも、たまねぎは大きめの乱切りにする。
- ② ほうれん草は2~3cmくらいに切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③ 酒、片栗粉、土生姜汁(土生姜をおろしてしぼったもの)を、鶏肉ミンチに混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に水を入れ、①を入れて煮る。
- ⑤ ④の材料がやわらかくなったら、②を入れて、中華スープの素、みりんで味つけをする。
- ⑥ ③をスプーンで適当な大きさの団子にして、⑤に浮かせ、煮る。
- ⑦ 最後に濃口しょうゆで味をととのえる。

※げんきっでは、「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。