

春の かんたん☆朝ごはん



わかさぎのからあげ



♥このままでもおいしくいただけますが、Aのソースをかけていただいても。
A(トマトソース 20cc、ウスターソース 10cc を混ぜる)

【材料1人分】

わかさぎ 4匹 片栗粉 15g 小麦粉 15g
塩こしょう 少々

【作り方】

- ① わかさぎに軽く塩こしょうをふる。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ、①に薄くまぶす。
- ③ 油を170度に熱し、②を入れて色よくカラッと揚げる。

付け合わせに **菜の花のヨーグルトソース和え**

【材料1人分】

菜の花(ピーマン、ほうれん草等でもよい) 40g
ヨーグルト 20g 生クリーム 3cc 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① 菜の花はゆがいて2cmぐらいに切り、水気を切る。
- ② ヨーグルト、生クリームを混ぜ、①を入れてあえ、塩こしょうで味をととのえる。

器にわかさぎを盛り、付け合わせに菜の花のヨーグルトソース和え、プチトマトを盛りつける。

カラフルサラダ



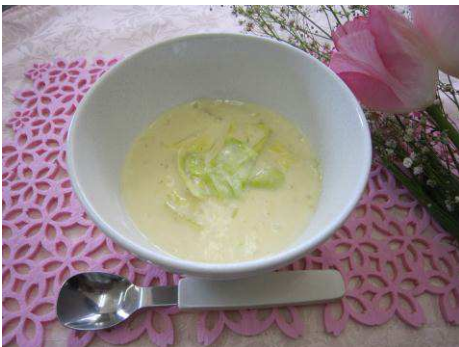
【材料1人分】

水菜(サラダ用) 30g 大根 30g りんご 10g
プレスハム 15g 干しえび 少々
A(豆板醤 2g しょうゆ 3cc 酢 4cc ごま油 2cc)

【作り方】

- ① 水菜は2cmぐらいに切る。大根はせん切りにして薄塩をしておく。りんごはいちょう切りにして薄塩水につける。プレスハムは角切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせたものに①の材料を入れて混ぜる。
- ③ 器に②を盛り、干しえびを散らす。

キャベツのクリームスープ



【材料1人分】

キャベツ 40g コーンクリーム缶 50g たまねぎ 20g
バター 3g 小麦粉 3g 塩こしょう 少々
A(中華スープの素 1/5個 牛乳 100cc)

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かして①を炒め、透きとおってきたら小麦粉をふり入れ、弱火にして炒める。
- ③ ②にAを入れ、弱火で3分程度加熱する。
- ④ ③にコーンクリーム缶、角切りにしたキャベツを入れてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味をととのえる。

※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23年3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)