

教えて!となりの朝ごはん

夏の

かんたん☆
朝ごはん

じゃがいものチーズのっけ



【材料1人分】

じゃがいも 1/2個 ピザ用チーズ 30g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて細いせん切りにする。水にはさらさない。
- ② テフロン加工のフライパン（なければクッキングシートをしく）を熱し、切ったじゃがいもを並べて焼く。じゃがいもに火が通ったら、その上にピザ用チーズをじゃがいもがかくれるくらいにせて焼く（チーズの量は好みで調整してね）。
- ③ チーズに色がついてきたら裏返し、カリッとなるまで焼いてできあがり。
※裏返しにくい場合は、火からおろし、濡れふきんの上などでフライパンを冷ましてから返すとうまくいくよ! ■じゃがいものかわりにキャベツの千切りを使ってもおいしいよ♪

桃のスムージー

【材料1人分】

桃（熟したものの、または缶詰でもよい）1個
プレーンヨーグルト 100g 氷 適量

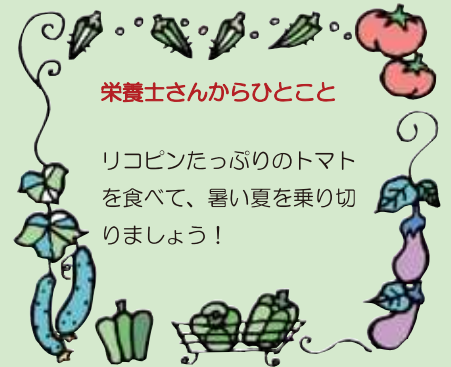
【作り方】

- ① 桃は皮と種を取り除き、適当な大きさに切る。
 - ② ①をヨーグルト、氷とともにミキサーにかける。
なめらかになったらコップにそそぐ。
- スイカ、りんご、イチゴ、みかん、キウイフルーツなど
お好きな果物で作ってみてね!



栄養士さんからひとこと

リコピンたっぷりのトマトを食べて、暑い夏を乗り切りましょう!



中華風トマトスープ

栄養士さんのおすすめスープ

【材料1人分】

トマト 30g たまねぎ 20g もやし 10g 卵 15g
グリーンピース 6g 固形スープ 1/3個 水 150cc 塩こしょう

【作り方】

- ① トマトは皮をむき、2cmくらいに、たまねぎは薄半月、もやしは適当な大きさにそれぞれ切る。
- ② 鍋に水と固形スープを入れ煮立て、①を入れ3~4分煮る。
- ③ 塩こしょうで味をととのえてとき卵を流し入れ、卵が浮き上がってきたらグリーンピースを散らす。



※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。

■家庭教育支援室から

この度の東日本大震災で被災された方に心からお見舞い申し上げます。
被災地の親子の少しでもお役に立てればと、橋本市家庭教育支援チーム員や市内の子育て支援に携わっている有志が集まって、手作りおもちゃを作りました。
地元のバイル工場から提供いただいた糸巻きの芯や端切れを使って、魚の形をしたカラフルなヨーヨー100体、かわいいくまが飛び出すポップアップドール（いないいないばあ人形）を100個製作しました。いずれも「笑顔で」という手書きメッセージのリボンが添えられています。
おもちゃは岩手県陸前高田市、宮城県亶理町に送られました。



ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

