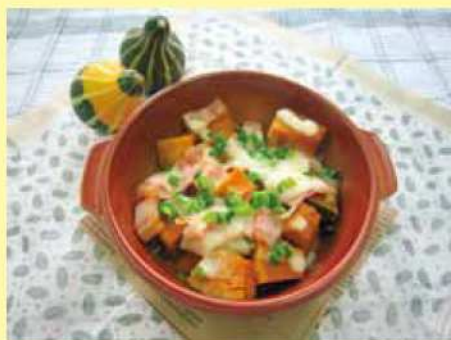


教えて！となりの朝ごはん

冬の

かんたん☆
朝ごはん

コロコロパンプキン



【材料1人分】

かぼちゃ 120g ベーコン 1枚
ピーマン 5g とろけるチーズ 20g

【作り方】

- ① かぼちゃはサイコロ切り、ベーコンは細切り、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② かぼちゃとベーコンを耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジで約2分加熱する。
- ③ ②をとりだして軽くまぜ合わせ、チーズをのせ、さらにピーマンのみじん切りを散らす。
- ④ ③をオーブントースターで焼く。チーズがとけてこげ目がついたらできあがり。

きのこの混ぜごはん

【材料1人分】

しいたけ 50g しめじ 100g にんじん 40g ツナの缶詰 40g
A (砂糖 小さじ1 だししょうゆ 小さじ2)

【作り方】

- ① しいたけは半分に切ってから千切りにし、しめじは半分に切っておく。
- ② ①とAを小鍋に入れ中火にかけ、水気がなくなるまで煮る。
- ③ あたたかいご飯に②を混ぜて、器にもる。お好みで味のりをちぎってふりかける。



栄養士さんからの
ひとこと



緑黄色野菜の王様と言われるだけあって、ビタミン、ミネラル、カロテンをたっぷり含んだほうれん草。おいしく摂取して、寒い時期を乗り切りましょう。



チキンとほうれん草のスープ

栄養士さんのおすすめスープ



【材料1人分】

鶏肉 30g たまねぎ 20g にんじん 20g 水 160cc
えのきだけ 10g ほうれん草 30g 塩 こしょう サラダ油 2g
チキンスープ 6g 片栗粉 2g ごま油 少々 しょうゆ少々

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切って、塩こしょうをしておく。
- ② たまねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。
- ③ えのきだけはいしづち部分を切り落とし、1.5cmくらいに、ほうれん草は1~2cmに切る。
- ④ サラダ油を熱し、①を焼く。色がついたら水とスープの素を加え、②を入れて煮る。
- ⑤ ③を加えて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油少々を入れ、温かいうちに食べる。

※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。

