

教えて！となりの朝ごはん

春の

かんたん☆
朝ごはん

コロコロパンコック



【材料 1人分】

5枚切り食パン 1枚
ウインナー 2本 卵 1個
マヨネーズ（風味程度）少々
とろけるチーズ 一枚

【作り方】

- ① 食パンを2cm角くらいのサイコロ状に切り、グラタン皿に入れる。
- ② ①のパンをマヨネーズで混ぜ、中央を空け、まわりに輪切りウインナーを散らす。
- ③ 空けた中央に卵を割り入れ、とろけるチーズをのせる。
- ④ オーブントースターで、卵が半熟になるまで焼く。

中華風雑煮

【材料 1人分】

大根 70g 白菜 50g たまねぎ 40g にんじん 20g しめじ 30g
ベーコン 一枚 卵 1個 餅 1個 水 150cc
中華スープの素 3g しょうゆ 適量
※材料はほかにも冷蔵庫の残り野菜でOKです。

【作り方】

- ① 大根、白菜、たまねぎ、きのこをひと口大に切る。
- ② ①の野菜を柔らかく煮、ベーコンを入れてひと煮立ちさせたら、中華スープの素を入れ、しょうゆで味を整える。沸騰したスープに卵をそっと割り入れ、壊れないように半熟まで煮る。
- ③ オーブントースターで、餅をパリッと焼く。
- ④ 餅を椀に入れ、②のスープをたっぷり入れる。



栄養士さんからの
ひとこと



新陳代謝を活発にしてくれる
春野菜を上手に摂取しましょう。



春キャベツのスープ煮



栄養士さんのおすすめ

【材料 1人分】

キャベツ 60g アスパラガス 20g カリフラワー 30g
水煮大豆 10g 帆立缶詰 50g トマトホール缶詰 40g
ブイヨン 5g 水 100cc しょうゆ・塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① 水煮大豆は熱湯を通し、帆立の缶詰は帆立とお汁の両方を使用する。
- ② キャベツは2cm角に切る。カリフラワーは小房に分け、アスパラは1.5cmに切り、さっとゆでておく。
- ③ 鍋にトマトホール缶と水を入れて煮立て、①を入れる。煮あがったら②とブイヨンを入れ、野菜が柔らかくなったらしょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

※帆立の缶詰は種類によって塩分が違っているので、調整しながらお好みの味にしてくださいね。

※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。