

教えて!となりの朝ごはん

夏の

かんたん☆
朝ごはん

そうめんチャンプルー



【材料1人分】

そうめん 1束 シーチキン缶詰 小1/2缶
玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1/2個
にんじん 1/2本 和風だし(顆粒)少々
めんつゆ又はだししょうゆ 適量 ごま油 少々

【作り方】

- ① そうめんを固めにゆがく。シーチキンは油をきっておく。
- ② 玉ねぎは細めのくし切り、ピーマン、にんじんはせん切りにして、薄く油をしいたフライパンで炒める。
- ③ 野菜に少し火が通ったら、シーチキン、そうめんを加え、和風だしを入れて炒める。
- ④ 仕上げにめんつゆをなべ肌から回し入れ、香りづけにごま油を少々ふり入れる。

■おとな用には紅ショウガをのせるとおいしいよ。

とろろ焼き

【材料1人分】

卵 1個 長芋 約100g ピザ用チーズ 20g 小口ねぎ 少々
和風だし(顆粒) ふたつまみ
A (マヨネーズ、めんつゆ又はだししょうゆをそれぞれ好みの量混ぜ合わせる)

【作り方】

- ① 卵を器に割りほぐしておく。長芋はすりおろす。
- ② ①を合わせて混ぜ、さらに和風だし、ピザ用チーズも入れて混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油を引き、②をフライパンに流し入れ、菜ばしで大きく混ぜながら焼く。火が通ってきたらひっくり返し、両面を焼く。
- ④ チーズが溶けたら器に盛り、ソースをかけ、仕上げに小口ねぎを散らす。

■とんかつソースやお好み焼きのソースをかけてもおいしい。
またシーチキン、豚肉などを加えて、晩ごはんにもどうぞ!



栄養士さんからの
ひとこと

糖質をしっかり取って、頭も身体も
スムーズに動かしましょう。

豆腐スープ・リゾット風



栄養士さんのおすすめスープ

【材料1人分】

きゃべつ 70g にんじん 20g 絹ごし豆腐 80g 卵 1個 生わかめ 10g
ごはん 70g 塩こしょう A(水 200g 洋風スープの素 6g)

【作り方】

- ① キャベツはひと口大、にんじんは大きめの千切りにする。
- ② 生わかめは水洗いして、2cm くらいに切る。絹ごし豆腐はひと口大に切り、水気を切っておく。
- ③ 鍋にAを入れ、煮上がった①を入れて煮る。
- ④ ③に②とごはんを加えて2~3分煮、塩こしょうをする。
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、半熟状に焦がさないよう仕上げる。

■チーズを加えてもおいしいよ。

※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。