

教えて！となりの朝ごはん

春の

かんたん☆
朝ごはん

カレー風味のホットドッグ



【材料1人分】

ホットドッグ用パン 1個
ウインナー 2本 (0.7gウインナーは1本)
キャベツ 1枚 カレー粉 少々
塩こしょう 少々 サラダ油 適宜

【作り方】

- ① フライパンにうすく油をひき、ウインナーを炒める。
- ② ウインナーを取り出しキャベツをいため、カレー粉、塩こしょうで味つけをする。
- ③ ホットドッグ用のパンに①②をはさむ。お好みでケチャップ、マスタードをかける。

ベジタブルピザトースト

【材料1人分】

食パン (6枚切り又は5枚切り) 1枚 たまねぎ 40g ピーマン 1個
ベーコン 2枚 コンソメ (顆状) 小さじ1/2 ケチャップ 大さじ1
マーガリン 小さじ1 とろけるチーズ 1枚 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① たまねぎ、ピーマン、ベーコンを5mm角に切る。
- ② フライパンにうすく油をひき①を炒めて、コンソメ、塩こしょうで味つけをする。
- ③ トーストにマーガリン、ケチャップをぬり広げ、②をのせ、とろけるチーズをのせる。
- ④ ③をトースターで焼き、チーズがとろけたら出来上がり。

※時間のある時に①②を作り、小分けにして冷凍しておくとう便利です。



栄養士さんからの
ひとこと



じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、
ビタミンB1、B2、Kなどもたっぷり含まれています。
疲労回復におすすめですよ。



じゃがいもクリーミースープ

栄養士さんのおすすめ

【材料1人分】

むきえび 30g たまねぎ 20g かぼちゃ 30g しめじ 10g
レタス 20g じゃがいも 40g 牛乳 50cc 卵黄 1/3個
水 150cc 中華スープの素 2.5g 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① むきえびは塩水で洗う。たまねぎは半月切り、かぼちゃは1~2cmの角切りにし、しめじは茎を切ってバラし、食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ③ レタスは手で小さくちぎる。
- ④ 水が沸騰したら、①を加えて煮る。
- ⑤ ④に中華スープの素、②を加え、焦がさないようにしながら③と牛乳を入れる。塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 最後に卵黄をとき入れ、火を止めて混ぜる。



※スープをご飯の上にかけて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼いたらドリアになるよ。

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。