

夏休み、料理にチャレンジ!

時間にゆとりのある夏休みは、簡単な料理にチャレンジしてみよう!
 おうちの人と一緒に朝ごはんを作ってみましょう。

- 主食...** ごはん・パン・めんを基本にします。
- 主菜...** 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など、たんぱく質を多く含む食品を中心に。
- 副菜...** 野菜・きのこ・海そう類などを中心とするおかずと汁物(野菜たっぷりのみそ汁・スープなどがよいですね)
- ※このほか、1日1回は牛乳・ヨーグルトなどの乳製品と果物をとるようにするとよいです。

朝ごはんにはこんなメニューはいかが? (分量は1人分です。)

和風

・玄米おむすび (ねぎみそ・梅干し)

玄米ご飯1ぜん ねぎ(みじん切り) みそ・みりん各小さじ1→混ぜる
 梅干し1粒、のり適量
 おむすびを2つ作り、1つはねぎみそをぬって焼き、もう1つは梅干しを入れてのりを巻く。

・シラス入り卵焼き

卵1個 シラス干し小さじ1 油適量
 溶いた卵にシラスを加え、卵焼きにする。

・厚揚げとキャベツのみそ汁

厚揚げ1/4丁(さいの目切り) キャベツ1枚(ざく切り) みそ小さじ2 だし汁160cc
 だし汁で材料を煮てみそを入れる。

洋風

・フレンチトースト

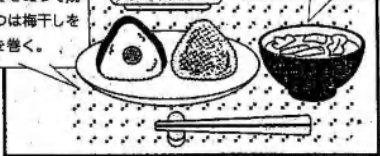
フランスパン2切れ 卵・牛乳各大さじ2 砂糖大さじ1 油適量
 卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせ、パンをひたす。フライパンに油をしき、こんがり焼く。

・果物

旬のものを、お好みで。

・野菜たっぷりポトフ

キャベツ1/8玉(くし形切り) にんじん5cm(輪切り) たまねぎ1/4根(くし形切り) ウィンナーソーシ2~3本
 大豆(水煮) 大さじ1
 コンソメスープの素・水 塩・こしょう各適量
 コンソメスープで野菜がやわらかくなるまでコトコト煮る。



フルーツヨーグルト

材 料	1人分
フルーツグラノーラ(コーンフレーク)	40g
好みのフルーツ(缶詰でも)	30g
バナナ	1/2本
ヨーグルト	大さじ2杯

作り方 (量は好みで調整してください。)

- ① 食器にフルーツグラノーラを入れます。
- ② ①の上にフルーツを入れ、次にバナナをスプーンを使って切りながら入れます。
- ③ ②の上にヨーグルトを入れて、混ぜながらいただきます。

ツナチーズトースト

材 料	1人分
食パン	1枚
ツナ缶詰	30g
コーン缶詰	大さじ1杯
マヨネーズ	大さじ1杯
スライスチーズ	1枚

- 作り方
- ① コーン缶詰とツナ缶詰は汁気をきり、マヨネーズであえます。
 - ② 食パンの上に①とスライスチーズをのせてオーブントースターで焼きます。

きんぴらごぼうおにぎり

材 料	1人分
ごはん	茶碗1杯分
きんぴらごぼう(夕食などで残ったもの)	大さじ1~2杯
焼きのり	適量

- 作り方
- ① きんぴらごぼうを食べやすいように少し切ります。
 - ② ①をごはんに混ぜて、好みで塩を加えおにぎりを作り、のりを巻きます。
 (ひじきの煮物が残った時は、ひじきおにぎりも作ってみよう。)