

元気な家族の食育講座

南浦和地区食生活改善推進員協議会

手軽でおいしい朝ごはん

<ロールサンド>

◎材料(4人分)

・サンドウィッチ用食パン 8枚	・ハム 4枚	・ウインナー 4本
・じゃがいも 100g	・マヨネーズ 大さじ1	・サラダ油 大さじ1/2
・にんじん 30g	・こしょう 少々	・塩・こしょう 各少々
・コーン(缶) 20g	・キャベツ 60g	・ケチャップ 大さじ1

◎作り方

- 1 じゃがいもは4等分、にんじんは一口大に切り、ゆでてやわらかくなったら、水気を切ってつぶす。マヨネーズ、コーンを混ぜ、こしょうで味をととのえる。
- 2 ラップの上にパンを置き、ハムと①のをせ巻く。ラップの両端をひねって留める。
- 3 キャベツ、にんじんはせん切りにする。フライパンに油を熱しウインナーを炒める。ウインナーを取り出し、同じフライパンでキャベツ、にんじんを炒め、しんなりしたら塩こしょうで味をととのえる。
- 4 パンにケチャップを薄くぬりラップの上に置く。炒めたキャベツ、にんじんを広げて、ウインナーを置き巻く。ラップの両端をひねって留める。

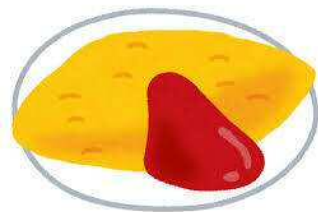
<スパニッシュオムレツ>

◎材料(4人分)

・卵 4個	・ミックスベジタブル 80g
・ベーコン 2枚	・サラダ油 80g
・冷凍ポテト 80g	・塩・こしょう 少量

◎作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。冷凍ポテトは3cm長さに切る。
- 2 フライパンをあたため①、ミックスベジタブルを炒める。
- 3 ボールに卵を溶いて塩・こしょう・②を加える。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し③を流し入れ、円を描くように混ぜ、固まり始めたら火を弱めてふたをして1~2分蒸し焼きにする。



<かぼちゃのポターージュ>



◎材料(4人分)

- | | | | |
|-------|-------|---------|---------|
| ・かぼちゃ | 1/8 個 | ・無塩バター | 5g |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・コンソメ顆粒 | 小さじ 1/2 |
| ・水 | 100ml | ・クルトン | 小さじ 1 |
| ・牛乳 | 100ml | | |

◎作り方

- 1 かぼちゃは 3cm角に切る。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。かぼちゃと水を加え、蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- 3 ②をミキサーにかけ、スープ状になったら鍋に戻し、牛乳とコンソメを加え弱火で煮る。
- 4 器に盛りつけ、クルトンをのせる。

<にんじんと黄桃のヨーグルトゼリー>

◎材料(4人分)

- | | | | | |
|---------|------------|---------|--------|-------|
| ・にんじん | 1/2 | | | |
| ・黄桃(缶詰) | 2切れ(90g) | | | |
| ① | ・水 | 1/2 カップ | ② | |
| | ・スキムミルク | 大さじ3 | ・粉ゼラチン | 5g |
| | ・砂糖 | 大さじ3 | ・水 | 大さじ 2 |
| | ・レモン汁 | 大さじ 1/2 | ・ミント | |
| | ・プレーンヨーグルト | | | |

◎作り方

- 1 にんじんは薄切りにして軟らかくゆでる。
- 2 ①、黄桃の半量、A を合わせてミキサーにかける。
- 3 ②をボウルに移してヨーグルト、湯せんで溶かした B のゼラチンを加えて混ぜ、1cm角に切った残りの黄桃を加え、グラスなどの器に流して冷やす。仕上げにミントを飾る。

