

『親子料理教室メニュー ～朝ごはんにおすすめの簡単おかず～』

4品作ります。



●メニュー **納豆じゃこ丼**



★カルシウム豊富な食材をたくさん使っています。

材料(1人分)

- 納豆 1/2パック
- しらす干し 大さじ1/2
- 小松菜 1株
- ごはん 適量
- しょうゆ 適量

作り方

- ① 小松菜を洗って3cmの長さに切り、電子レンジで600W1分加熱する。納豆はしょうゆで味をつけておく。
- ② 丼ぶりにごはんを入れ、小松菜→しらす干し→納豆の順にかさ重ねる。

●メニュー **ジャーマンポテト**



★ホクホクで香ばしい!簡単にメイン料理のできあがり!

材料(1人分)

- 冷凍フレンチポテト 50g
- たまねぎ 中1/8個
- ベーコン 10g
- 乾燥パセリ お好みで
- コンソメ 小さじ1/4
- 塩・こしょう 適量

- ① オープン皿にクッキングシートを敷き、フレンチポテトを並べ、200度のオープンで3分焼く。
- ② たまねぎは洗って5mmのうす切り、ベーコンは5mmに切る。
- ③ フライパンでベーコンをから炒りし、たまねぎを加える。
- ④ ③に①を加えてコンソメ、塩・こしょうで味を調え、仕上げにパセリを散らす。

●メニュー **豆乳入り野菜みそ汁**



★豆乳のまろやかさが味噌や野菜とベストマッチ!

材料(1人分)

- かぼちゃ 40g
- たまねぎ 中1/8個
- 豆乳 50cc
- チンゲン菜 1/4株
- みそ 大さじ1/2
- 煮干し 5g
- 水 200ml

作り方

- ① 野菜を洗い、かぼちゃは1cmの色紙切り、たまねぎは5mmのうす切り、チンゲン菜は3cmに切っておく。
- ② 煮干しの頭と腹わたを取り、だしをとっておく。
- ③ たまねぎ、かぼちゃ、チンゲン菜の順に入れ火を通す。
- ④ みそを、溶いてから加える。
- ⑤ 豆乳を加え、沸騰する直前まで加熱する。

●メニュー **ブロッコリーと魚肉ソーセージのカップ焼き**



★トマトの赤と、ブロッコリーの緑でいろどりもきれいです♪

材料(1人分)

- ブロッコリー 中1/8株 (塩(ゆで塩) 適量)
- 魚肉ソーセージ 20g
- ミニトマト 1個
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ウスターソース 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1/2
- ピザ用チーズ 10g (またはスライスチーズ)
- パン粉 大さじ1/4
- サラダ油 小さじ1/4

作り方

- ① 野菜を洗い、ブロッコリーは、小房に分ける。軸の部分も皮をむいて短冊切りにし、塩茹でする。ミニトマトは半分に切る。魚肉ソーセージは、5mmの斜め切りにする。
- ② フライパンを温めてサラダ油をひき、魚肉ソーセージを炒め、ブロッコリーを加えて★で調味する。
- ★ ③ カップに②とミニトマトを入れる。その上にマヨネーズ、チーズ、パン粉の順に重なるように盛り付ける。
- ④ オープントースターで焼き目がつくまで焼く。