

10月・食育の日 朝ごはんおすすめメニュー



早起

早おき

朝ごはん

元気いっしょ!

無限ピーマン

無限に食べられる
おいしさと満足度!

(2-3人分)

- ・ ピーマン 4~5コ
- ・ ツナ缶 (オイル漬け) ... 1缶
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 糸島からだしの素 ... 小さじ1.5
- ・ ごま油 小さじ1

- ① ピーマンは種を取り、縦半分に切って中をくり抜く。
- ② 大きめの耐熱ボウル (丼でも) に、材料と調味料を全て入れて、混ぜる。
- ③ ラップをかけて 600W のレンジで 2 分チン!
- ④ 一度取り出し、全体をもう一度よく混ぜたら、ラップをかけて 600W で 再度 2 分チン! できあがり♪



糸島食では、にんじん、えのきも
プラスしてアレンジ♪
しまし



みそ玉みそ汁



(5杯分)

- ・ みそ 75g
- ・ だしのだし素 小さじ1 (4g)
- ・ お好みの具 適量

- ① ボウルに みそとだしのだし素を入れてよく混ぜます。
 - ② ①に 具を入れて混ぜたら、5 等分にして、10 ずつラップで包みます。
- (タッパーなどに入れ、冷蔵なら 1 週間程度、冷凍なら 1 ヶ月程度もちます)

乾燥いもはそのまま使えてお手軽♪
(ワカメ、軟干菜、乾燥わかめ、みそ汁の具など)

とろろ昆布や、ごま油、おろし、
油あげ

※ 生野菜を使いたい時は、細かく刻んで
炒め、冷めたものを混ぜて下さいね。

食べる時は、常温に戻して
熱湯 150cc を注いで
混ぜるだけ!

まとめて作っておくと便利♪

