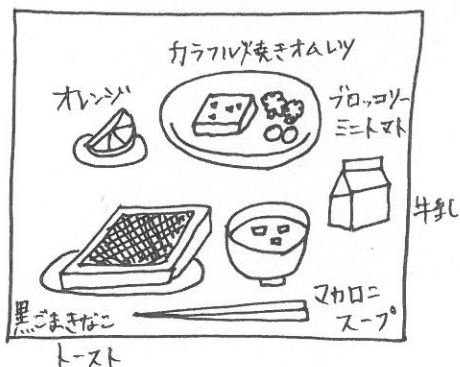
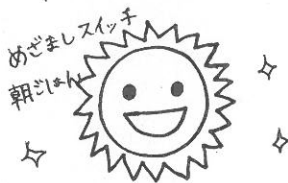


食育の日・朝ごはんオススメメニュー

5月



今月はパンの南大紅月

黒ごまの栄養たっぷりです☆

すりごまを使うので

吸収もよくなります。



※ 材料は全て4人分です。

☆ 黒ごまきなこトースト ☆

- ・食パン ... 4枚
- ・マーガリン ... 20g
- ・さとう ... 20g
- ・黒すりごま ... 20g
- ・きなこ ... 10g

① マーガリンは常温に戻しておきます。

② ①を混ぜ合わせて黒ごまきなこクリームを作ります。

③ ②を食パンに塗り、トースターで焼けば完成です。

※ ②を混ぜるには、少し牛乳を足すといいです。

☆ カラフル焼きオムレツ ☆

- ・卵 ... 4個
- ・さつまいも ... 80g
- ・玉ねぎ ... 60g
- ・ピーマン ... 20g
- ・ウインナー ... 40g
- ・プロセスチーズ ... 30g
- ・コンソメ ... 4g
- ・サラダ油 ... 適量

① 材料を切ります。(全て1cm角のさいの目切り)

② さつまいもは、耐熱皿に入れ、ラップをかけて、レンジで2〜3分加熱し、やわらかくしておきます。

③ 卵をボウルに割りほぐし、コンソメとチーズを入れて混ぜます。

④ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ウインナー、ピーマンを順に炒めます。火が通ったらさつまいもも加えます。

⑤ ④に③を流し入れ、表面が固まるまで焼きます。固まったらフライ返しで、ひっくり返し、両面しっかり焼きましょう。

⑥ お皿に取り出し、切り分けて完成です。

お好みでケチャップやマヨネーズをかけて食べてもいいです♡

☆ マカロニスープ ☆

- ・マカロニ ... 20g
- ・レタス ... 60g
- ・しめじ ... 60g
- ・水 ... 850cc
- ・コンソメ ... 5g
- ・塩こしょう ... 少々

① 鍋に湯を沸かし、マカロニをゆでます。(ゆで上がった後ザルにあげておきます。)

② 鍋にしめじと分量の水を入れて火にかけます。

沸騰したらコンソメ・塩こしょう・レタス、マカロニを入れて完成です。