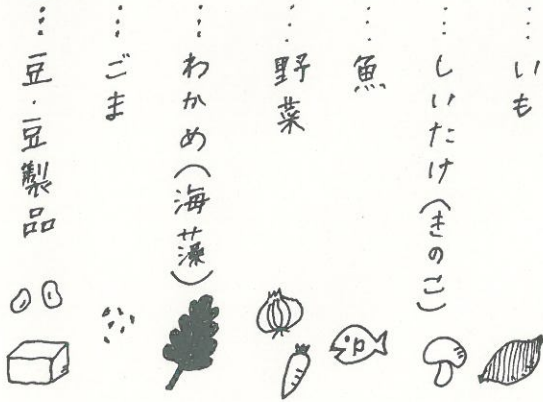


＊ 9/19 食育の日レシピ ＊

第5回テーマ

☆☆ まごわやさしい で 元気いっぱい朝ごはん ☆☆



栄養バランスのとれた食事には

するための合言葉として、

今、話題になっています！

この7つを組み合わせると、

ビタミン、ミネラル、カルシウム、マグネシウム、

食物せんい、たんぱく質がバランスよくとれます！◎



🍲 "まごわやさしい" 混ぜごはん (4人分)

- ・ ごはん … 4杯分
- ・ しいたけ … 4コ
- ・ 大豆水煮 … 70g (1/2カップ)
- ・ 野菜昆布 … 3g (戻しておく)
- ・ にんじん … 3-4cm
- ・ グリンピース … 大さじ2
- ・ 油 … 小さじ2
- ・ さとう … 大さじ1
- ・ しょうゆ … 大さじ1
- ・ みりん … 小さじ1/2

① 材料は全て1cm角切りにする。
(大豆、グリンピースはそのままだ可)

② フライパンに油を引き、にんじん、しいたけ、
昆布、大豆の順に入れ、火炒めず。

③ ② にさとう、しょうゆ、みりんを味つけ、
最後にゆでたグリンピースを合わせず。

④ 火を止めたごはんに③を混ぜて完成です。
(※ ③だけ冷凍しておいてもOK!!)

🐟 塩さけ・付け合わせ

- ・ 塩さけ …… 4切
 - ・ ブロッコリー … 1/4株
- ① 塩さけをグリルで焼きます。
② ブロッコリーは小房に分け、レンジで1-2分チンしましょう。

🍲

🍲 なすとじゃがのみそ汁

- ・ じゃがいも … 1コ
- ・ なす … 1/2本
- ・ 小ねぎ … 適量
- ・ 煮だし … 600cc
- ・ みそ … 大さじ3

① なすとじゃがいもはお好みの大きさに切ります。

② だし汁にじゃがいもを入れて火にかけ、煮えたら、なすを
加えます。

③ みそで味をととのえ、小ねぎをちらして完成です。

🥛 ヨーグิร์ต 巨峰 🍇

◎ 乳製品、果物は朝食にぜひ入れてください!! 5
旬の果物で季節を味わってみましょう♡♡♡