

おなかの中は ぱわー・ほかほか・げんきマン



竹澤ゆみ子さん(諏訪市)

おあめポイント

- 短時間で3人の栄養マンをそろえる手軽な朝食です。
- ケチャップ味やハム、ソーセージは子どもも喜び、食べやすい。

1人分 エネルギー 553kcal
塩 分 2.4g

<4人分の材料・作り方>

- ①食パン 4枚(トースト)
- ②納豆 2パック(子ども、若い人は苦手)
発酵食品はおすすめですが、朝食しか食べられないため、1人1/2パック
- ③ヨーグルト
冷凍ブルーベリーをレンジでチンして、プレーンヨーグルトを入れると温かくてGood
はちみつをティースプーン1/2入れても良いです。
- ④簡単スクランブルエッグ
卵4個、ケチャップ小さじ2卵をほぐし、強火で熱したフライパンに流す。回りからかき混ぜ、半熟で1/2に折り、その1/4をヘラで切る。ケチャップ少々味の付け
- ⑤三色野菜ソテー
キャベツ(1cm幅ざく切り)3枚 人参(3cm×2を縦に半分に切り、短冊切り)
ピーマン1cm幅(ないときは野沢菜、ほうれん草のおひたし残り)
ハム2枚(またはウィンナー2本) オリーブ油小さじ1
強火1分、1~2回混ぜ、弱火1分で火を止め、ハーブソルトをして、ふたをして余熱でしんなりさせる。
- ⑥クリームコーンスープ
クリームコーン缶、牛乳、ハーブソルト(または塩こしょう)
缶から出して、同量の牛乳を混ぜる。味付けはハーブソルト(塩こしょうでも可)のみ



調理上の 注意点など

- スクランブルエッグの強火は、最初の1分弱で、形ができたなら折り、半熟で火を止める。
- ソテーの野菜は洗って切って、しっかり水を切らないで良いです。野菜の蒸し焼き炒めなので、余熱を活かしている間に他の事ができます。