

名古屋女子大学・瑞穂区役所共催企画
子どもと朝ごはんレシピ瑞穂区ナンバー1決定戦！2024
 みずほっぺ賞レシピ



「サバ味噌チーズトーストと 具だくさんコーンスープ」

アピールポイント

朝は魚を食べたくてもなかなか時間の都合で難しいことがありますが、缶詰の魚を使うことで効率良く魚を食べることが出来ます。

さらにトーストにすることで子供と一緒に簡単に朝ごはんを食べることが出来ます。

またスープも一緒に食べることでさらに栄養バランスの良い朝食になると感じました。



| 材料(3人分) | 作り方 |
|---|---|
| サバの味噌煮缶 180g チーズ 75g バター 適量 食パン 6枚切り3枚 パセリ 適量 コーンクリームスープ 3袋 マカロニ 15g ミックスベジダブル 90g お湯 450g 塩 ひとつまみ | <サバ味噌チーズトースト> ①サバの味噌煮缶の汁気を取り、ほぐしながら骨を取り除く ②食パンにバターをぬる ③その上にサバの味噌煮、チーズの順でのせる ④予熱をしたトースターで様子を見ながら3~4分焼く ⑤パセリをかける <具だくさんコーンスープ> ①沸騰したお湯(分量外)に塩を入れミックスベジダブルとマカロニをゆでる ②コーンクリームスープに沸騰した150gのお湯を注ぐ ③ゆでた具材を入れる |