



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**  
 ナンバー1レシピ

## 「まごわやさしい×こどもたのしい 朝ごはん」

### アピールポイント

- ・まごわやさしいを朝ごはん全て摂れる！
- ・ローリングストック食品で時短！
- ・こどもと楽しく簡単におにぎりが作れる！
- ・ハサミだけ！まな板包丁使わずこども安全！



材料(3人分)	作り方
<p><b>【1】野菜と鶏のカシューナッツ炒め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き鳥缶(塩だれ):2缶</li> <li>・カシューナッツ:1袋(30g)【ご】</li> <li>・パプリカ:1/2個(50g)【や】</li> <li>・まいたけ:1/2個(60g)【し】</li> <li>・だしパック:1/2袋</li> </ul> <p><b>【2】高野豆腐の牛すき煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルト牛丼:1パック</li> <li>・まいたけ:1/2個</li> <li>・しらたき:5個【い】</li> <li>・高野豆腐:50g【ま】</li> </ul> <p><b>【3】おやつなぶんまわしおにぎり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルトごはん:300g</li> <li>・鮭フレーク:15g【さ】</li> <li>・はちみつ梅:15g</li> <li>・都こんぶ:15g【わ】</li> <li>・だしパック:1/2袋</li> </ul>	<p><b>【1】野菜と鶏のカシューナッツ炒め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まいたけとパプリカを切り、だしを揉み込み数分置く</li> <li>・焼き鳥缶とカシューナッツを加えて揉み込む</li> <li>・中火で数分炒めたら完成！</li> </ul> <p><b>【2】高野豆腐の牛すき煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しらたきとまいたけを油で5分中火で炒める</li> <li>・高野豆腐をダシを解いた熱湯に入れて5分置く</li> <li>・炒めたしらたきとまいたけ、レトルト牛丼を高野豆腐の鍋に入れる</li> <li>・中火で4分煮たら完成！</li> </ul> <p><b>【3】おやつなぶんまわしおにぎり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭フレーク、はちみつ梅、都こんぶを細かく切り、袋に入れる</li> <li>・レンジで温めたごはんを3等分して袋に入れてぶん回す</li> <li>・形を整えて完成！</li> </ul>