

「なんちゃって甘うま親子丼」

アピールポイント

調味料なし！焼き鳥缶のたれで味つけ！
 豆腐水切りなし！乾燥しいたけの出汁に！
 ガス調理なし！レンジでチンできあがり！
 耐熱ボールのみ！洗い物も時短！
 野菜&豆腐&鶏肉&ごはんでバランスバッチリ！



材料(2人分)		作り方
焼き鳥缶	1缶	①豆腐を切り、乾燥しいたけと耐熱ボールに入れる。にんじん、ほうれん草、梅干はカットしておく(5分) ②豆腐から水が出て乾燥しいたけに馴染んできたら、きざみあげ、焼き鳥缶を入れて、たまごを溶きながら入れる。(2分) ③ふたをして、レンジで2分チンする(2分) ④レンジから取り出して、ほうれん草、にんじん、梅干を入れて30秒チンする(1分) ⑤ボールの中身を混ぜて、温めたごはんに盛りつける(3分)
にんじん	1/2本	
ほうれん草	1/3本	
乾燥しいたけ	10g	
きざみ揚げ	20g	
たまご	1個	
梅干	1個	
絹ごし豆腐	150g	
ごはん	200g(こども茶碗2杯)	

「さわやかあったか朝食パン」

アピールポイント

- ・6つの食品群全てを使用している事
- ・レモンを使用していて後味さっぱりしている事
- ・前の日に作っておいて次の日温めなおして食べても美味しい
- ・見た目がおしゃれなので忙しい朝でも気持ちよく1日が迎えられる
- ・お皿が2つしか必要ないので忙しい朝でも洗い物に手間がかからない



材料(2人分)		作り方
ケチャップ	適量	①ミニトマト、レタス、レモンを洗う
マヨネーズ	適量	②ミニトマトとウインナーを切る
ハム	2枚	③ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作る
チーズ	スライス2枚	④食パンにオーロラソースをぬる
ウインナー	4本	⑤④の上にハム、チーズ、ウインナー、ミニトマトの順でのせる
ミニトマト	6個	⑥⑤をオーブンで3分焼く
レタス	3枚程度	⑦⑥をしている間にレタスをちぎり、レモンを切り、卵が浸るくらいまで鍋に水を入れる
卵	2個	⑧水を入れた鍋から泡が出てきたのが見えたら、スプーンで水を一定の方向に回し、卵の殻を割って渦の中心に卵を落とし、卵に触れないように先ほどと同じ方向に回す
塩コショウ	適量	⑨ポーチドエッグが出来たら、もう⑥は終わったと思うので⑥に⑦でちぎったレタスをのせ、その上にポーチドエッグをのせる
レモン	輪切り5mm程度 2枚	⑩③で作ったオーロラソースに塩コショウを少々加え、かき混ぜる
食パン	4枚切2枚	⑪⑩を⑨にかけ、⑦で切ったレモンをのせる

「野菜たっぷりスープ」

アピールポイント

長芋のホクホク、オクラとモロヘイヤのネバネバ、レタスのシャキシャキで楽しい食感にトマトの酸味が合います。味付けもスープの素と塩麴だけなので簡単！

火の通りが早い野菜ばかりなので、忙しい朝にはピッタリのメニューです。



材料(2人分)		作り方
ズッキーニ	1/2本	①鍋にお湯を沸かし、トマトを湯むき→オクラを茹でる→モロヘイヤを茹でる ②鍋に水 400ml、5 ミリ半月切りのズッキーニと長芋、1センチに切ったベーコン、スープの素を入れ 2?3 分煮て塩麴を入れる。 ③2 の鍋にモロヘイヤ、トマト、オクラ、レタス(すべてざく切り)を入れ火を止める。
長芋	5センチ	
トマト	1ヶ	
モロヘイヤ	1/2袋	
オクラ	2本	
レタス	2枚	
ベーコン	2枚	
固形スープの素	1個	
塩麴	大さじ1	
お好みで粉チーズ	適量	

「オク天むす」

アピールポイント

包丁も火も使わずに簡単にできるので、忙しい朝にぴったり。

電子レンジを使用することにより、オクラの栄養価減少を防ぐとともに時短にもなる。オクラのネバネバ効果でペロリと食べられる天むす風おにぎり。

また、えびせんを使用することによりエビの風味を楽しめ、子どももお菓子入りのおにぎりと言うことで喜ぶ。

また、子どもと一緒に作る際は、えびせんを砕く工程を一緒にやると子どもも楽しめる。

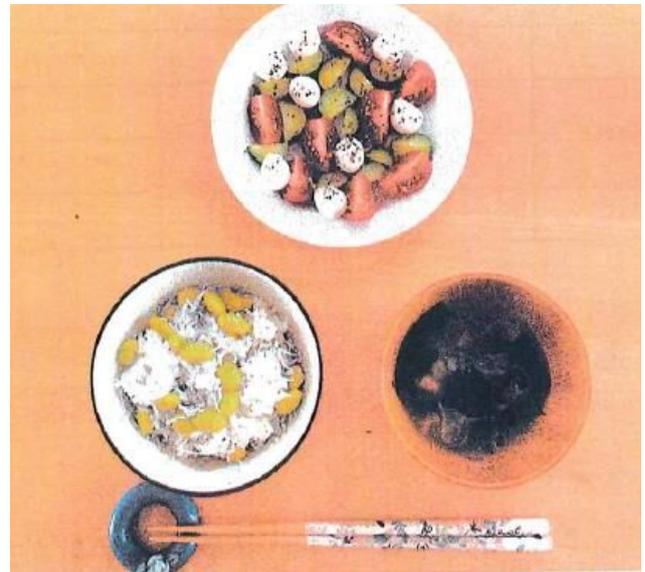


材料(2人分)		作り方
ごはん	240g	①オクラを洗いラップをして、電子レンジで40秒加熱し、ハサミを使って輪切りにする。 ②チャック付き保存袋にえびせんを入れて、手で押し砕く。 ③すべての材料をボウルに入れて混ぜる。 ④4等分にしてラップを使っておにぎりを作る。 ⑤海苔を巻いて完成。子ども用は海苔とえびせんで顔と手を付けてもかわいい。
オクラ	4本	
かっぱえびせん	20～30本	
めんつゆ	大さじ1～2(お好みで調整)	
青のり	調整	
ごま油	小さじ1	
塩	小さじ2分の1	
おにぎり用海苔	少々 2枚	

「夏野菜を使った彩り朝ごはん」

アピールポイント

- ・短時間で作れ、包丁もあまり使わないので、子どもと一緒に作れる
- ・今が旬である夏野菜(トマト、きゅうり、枝豆)を使用している
- ・トマトときゅうりは体温を下げる効果をもっているため、夏バテ防止になる
- ・きのこは免疫力が向上するので、病気になりにくい
- ・栄養を考えつつ、見た目も彩りをよくした



材料(2人分)		作り方
枝豆	100g	■枝豆しらすご飯 ①枝豆を5分レンジで温める。 ②茶碗に盛り付けたご飯に枝豆としらす、塩を入れて混ぜ合わせる。
しらす	20g	
米	120g	
塩	15g	■わかめとしめじとねぎのみそ汁 ①お湯を沸かして、だしの素を入れる。 ②先にしめじを手でちぎって入れ、次に乾燥わかめを入れる。 ③火が通ったら、みそを溶いて、刻みねぎを入れる。
水	400g	
だしの素	5g	
しめじ	50g	■モッツアレラチーズとトマトときゅうりのカプレーゼ ①きゅうりを半月切りに、ミニトマトは4つ切りにする。 ②お皿に盛りつけ、上からオリーブオイルと塩、黒胡椒をふりかける。
合わせみそ	20g	
乾燥わかめ	15g	
刻みねぎ	20g	
ミニトマト	52g	
きゅうり	82g	
モッツアレラチーズ	128g	
オリーブオイル	15g	
塩	2g	
黒胡椒	2g	