



名古屋女子大学・瑞穂区役所共催企画
子どもと朝ごはん瑞穂区ナンバー1決定戦！2023ナンバー1レシピ

「1歳から食べられるしらす玉ねぎマヨトースト &野菜たっぷりミルクトマトスープ」

アピールポイント

忙しい朝に、1歳(離乳食完了期)から大人まで一緒のご飯を食べられるように野菜のレシピを考えました。生野菜だけでなく、ペーストや缶詰などの加工食品も使いながら調理の時間短縮を図りました。



材料(2人分)		作り方
■しらす玉ねぎマヨトースト ・食パン(6枚切り) 2枚 ・しらす干し 40g ・玉ねぎ 1/4個 ・マヨネーズ 適量 ■ミルクトマトスープ ・玉ねぎ 1/4個 ・大根 2cm(約75g) ・小松菜 40g ・舞茸 30g ・コーン缶 40g ・カゴメトマトペースト 1袋(18g) ・水 200ml ・牛乳 200ml ・コンソメ 小さじ2 ・オリーブオイル 大さじ1 ・塩 少々	■しらす玉ねぎマヨトースト ①玉ねぎを薄切りにし、水にさらしておく。 ②食パンにマヨネーズを塗る。 ③キッチンペーパーで玉ねぎの水気を切り、食パンに玉ねぎ・しらすをのせる。 ④上からマヨネーズかけ、トースターで3~4分焼く。 ■野菜たっぷりミルクトマトスープ ①玉ねぎ・大根・小松菜・舞茸を粗みじん切りにする。 ②①の野菜をオリーブオイルで炒める。 ③水・トマトペースト・コーンを加え、弱めの中火で5分煮る。 ④煮立ったら弱火にし、塩・コンソメ・牛乳を入れて味をととのえる。	