

1(ワン)プレートモーニング

メニュー

- みどりおにぎり
- 夏野菜入りオムレツ
- 体にやさしいみそスープ
- ヨーグルト



おにぎりちゃんのパッパと
ワンプレート朝ごはん

みどりおにぎり

◆材料(4人分)

ごはん	200g
かぶの葉	3~4個分
塩	少々

◆作り方

1. 湯に塩を入れ、かぶの葉を茹でる
2. 茹でた茎に細かく切り、ご飯に混ぜる
3. おにぎりを8個作り、かぶの葉を巻く



体にやさしいみそスープ

◆材料

かぶ	3~4個
油揚げ	1枚
乾燥わかめ	5g
みそ	大さじ2
水	3カップ
ヨーグルト	10g

◆作り方

1. かぶは皮をむき、くし切りにする
2. 水の中に、乾燥わかめ・かぶを入れて煮る
3. かぶがやわらかくなったら、油揚げを加え、ヨーグルト→みその順に入れて味を調える



夏野菜入りオムレツ

◆材料

トマト	1個
ぶなしめじ	1袋
なす	1本
ハム	2枚
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々
しょう油	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
卵	4個

◆作り方

1. トマトは皮をむいて1cm厚さのくし形切り、しめじは小房にし、なすは皮を縦にむいて、1cm厚さの半月切りにし、ハムは2cmの色紙切りにする
2. フライパンでサラダ油を熱し、1を炒める
3. 塩・こしょう・しょう油で味付けをする
4. 片栗粉を水で溶かし、3に入れてとろみをつけて取り出しておく
5. 卵を溶きほぐす
6. フライパンでサラダ油を熱し、卵を流し入れ、4を卵で包むように焼く



ヨーグルト

◆材料

ヨーグルト	400g
-------	------

◆作り方

1. 1人100g ずつ、カップに盛り付ける