

心“ホッ”とする朝食レシピ

メニュー

- ホットサンド
- かんたん3種の野菜スープ
- りんごのはちみつヨーグルト



バター香るホットサンド

ホットサンド

◆材料(4人分)

食パン(8枚切かサンドイッチ用)	8枚
ロースハム	4枚
スライスチーズ	4枚
バター	大さじ2

◆作り方

1. 食パンにチーズ、ハムをはさむ
2. フライパンにバターを溶かし、1を入れ、焼き色がつくまで両面を焼く
3. 半分に切る



りんごのはちみつヨーグルト

◆材料(4人分)

りんご	1個
はちみつ	大さじ1
プレーンヨーグルト	100g

◆作り方

1. りんごは8等分にして皮をむき、芯を取り、レンジで2分加熱する
2. 粗熱がとれたら、はちみつとヨーグルトをかける



かんたん3種の野菜スープ

◆材料(4人分)

固形スープの素	2個
水	600cc
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本

◆作り方

1. にんじんはちょう切り、玉ねぎは半月のうす切り、キャベツは食べやすい大きさに切る
 2. 水に固形スープの素を入れて煮溶かし、にんじん、玉ねぎ、キャベツを入れてひと煮立ちさせる
- ※野菜は季節のありあわせのもの、かぶや小松菜などでもよい

