

ねばねばパワーで朝から元気! みんなも納っ豆く納豆トースト

朝から栄養バランス
ばっちり!

メニュー

- 納豆トースト
- レタスとちりめんじゃこのサラダ
- コーヒー牛乳
- いちご



納豆トースト

◆材料(4人分)

食パン(6枚切り)	4枚
マーガリン	適量
納豆	4パック
チーズ	4枚
ピーマン	1個

◆作り方

1. 食パンに軽くマーガリンを塗り、納豆をのせる
2. 1にチーズをのせてピーマンの輪切りをかざり、オーブンで焼く



コーヒー牛乳

◆材料(4人分)

牛乳	4カップ
コーヒー(粉)	適量

◆作り方

- ホットコーヒー: 牛乳を温め、コーヒーの粉を加えて溶かす
アイスコーヒー: 粉に大さじ1の水加えて溶かし、牛乳を加える

いちご

季節のくだものを利用しましょう。

◆材料(4人分)

いちご	12粒
-----	-----

◆作り方

1. いちごは水洗いし、ヘタを取り、器に盛る



レタスとちりめんじゃこのサラダ

◆材料(4人分)

レタス	1/3個
大根	4cm
ちりめんじゃこ	小さじ4
ミニトマト	12個
パセリ	少々
めんつゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/10個
ごま油	小さじ1

◆作り方

1. レタスは1口大にちぎり、大根は千切り、ミニトマトは2つに切り、パセリはみじん切りにする
2. 大根、ちりめんじゃこは軽く湯通しする
3. すりおろした玉ねぎ、パセリのみじん切り、めんつゆ、ごま油を混ぜ、ドレッシングを作っておく
4. 野菜とちりめんじゃこを混ぜて器に盛り、3のドレッシングをかける

