

元気な1日の始まりに、朝食をしっかりととりましょう

メニュー

- ロールパン
- 柏産かぶのチーズ焼き
- 豆腐と卵のスープ
- フルーツヨーグルト



野菜たっぷり朝ごはん

柏産かぶのチーズ焼き

◆材料(4人分)

かぶ	中3個
ブロッコリー	1株
プチトマト	8個
新玉ねぎ	中1個
じゃがいも	中1個
ピザ用チーズ	20g
マヨネーズ	大さじ3強
しょうゆ	小さじ1

◆作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、かぶは皮をむき、くし形切り、新玉ねぎはくし形切り、じゃがいもはいちょう切りにし、水にさらしてから水をきる
2. 耐熱皿に野菜を入れラップをかけ、電子レンジで軟らかくなるまで加熱する
3. 2にマヨネーズ、チーズをかけ、オーブントースターで約5分焼く
4. お好みでしょうゆをかける



豆腐と卵のスープ

◆材料(4人分)

絹豆腐	2/3丁
卵	2個
固形スープの素	1個
水	2カップ
塩・こしょう	適量
万能ねぎ	2本

◆作り方

1. 万能ねぎは小口切りにする
2. ボールの中で豆腐をくずし、卵をよく混ぜる
3. スープを煮立て、2を回し入れ、浮いてくるまで1～2分煮る
4. 塩、こしょうで味を調え、器によそり、万能ねぎを散らす



フルーツヨーグルト

◆材料(4人分)

ヨーグルト	320g
グレープフルーツ	1個

◆作り方

1. グレープフルーツは薄皮をむき、ヨーグルトに添える