

ご飯・パンどちらでも合うおかず

メニュー

- ご飯
- 納豆オムレツ
- 彩りスープ
- りんご



旬の野菜で手早く簡単

納豆オムレツ

◆材料(4人分)

納豆	2パック
卵	3個
牛乳	小さじ4
玉ねぎ	1個
パセリ(みじん切り)	適量
バター	20g
サラダ油	大さじ2
塩・こしょう	少々

◆作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする
2. フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを弱めの中火でしんなりするまで炒め、塩・こしょうをする
3. ボールに納豆を入れ、2と納豆のタレを加えて混ぜる
4. 別のボールに卵を割り、牛乳を加えて溶く
5. フライパンにサラダ油を熱し、中火で4の1/4の量を流し入れ、大きくひと混ぜする。手早く3の1/4の量をのせ、包むようにまとめていく
6. 器に盛って、パセリを散らす



彩りスープ

◆材料(4人分)

ベーコン	2枚
かぶ	2個
にんじん	1/3本
セロリ	1本
ミニトマト	4個
絹さや	4個
固形スープの素	1個
水	3カップ
塩・こしょう	少々

◆作り方

1. 短冊切りにしたベーコンをフライパンでカリカリに炒める
2. 鍋に水を入れ、1口大に切った野菜を10分ほど煮る
3. 固形スープの素、塩、こしょうで味を調える
4. 火を止めてから、千切りにした絹さやを散らす



りんご

◆材料(4人分)

りんご	1個
-----	----

◆作り方

1. りんごを8等分にカットする

