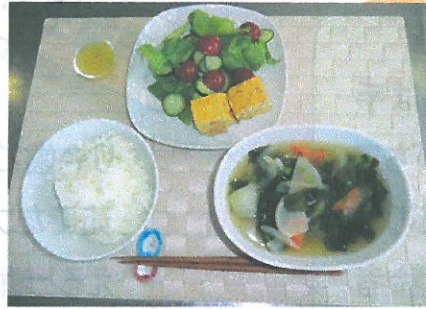


野菜たっぷりヘルシー朝ごはん

メニュー

- ご飯
- なめたけ入り卵焼き
- ゆずこしょう風味サラダ
- かぶとわかめのコンソメスープ



4人分でお手軽
ワンコイン(500円)

なめたけ入り卵焼き

◆材料(4人分)

卵	4個
瓶詰めなめたけ	50g
サラダ油	適量

◆作り方

1. 溶き卵になめたけを入れ、フライパン(あれば卵焼き用)に卵液を数回に分けて流し入れ、巻いていく。



※なめたけだけの味付けでOK!

ゆずこしょう風味サラダ

◆材料(4人分)

レタス	2枚
プチトマト	8個
きゅうり	1本
A オリーブオイル	大さじ2
A 酢	大さじ1
A 塩・こしょう	少々
A ゆずこしょう	少々



◆作り方

1. レタスは小さくちぎり、プチトマトは半分に切り、きゅうりは斜め薄切りにする
2. Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、1を器に盛り、ドレッシングをかける

※ゆずこしょうはお好みで量を変える

かぶとわかめのコンソメスープ

◆材料(4人分)

かぶ	中2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
生わかめ	少々
固形スープの素	2個
塩・こしょう	少々
水	4カップ

◆作り方

1. かぶ、にんじんは半月切り、玉ねぎは薄切りにする
2. 水に1と固形スープの素を入れて煮る
3. 具がやわらかくなったら、わかめ、小口切りにしたかぶの葉を加えて、もうひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える

