

おいしく、栄養満点料理で  
朝から元気いっぱい!

メニュー

- アボカドのとろとろご飯
- ペイザンヌスープ
- キウイヨーグルト



朝食をしっかり取って  
元気いっぱい!

アボカドのとろとろご飯

◆材料(4人分)

ご飯	600g
アボカド	2個
半熟卵	4個
かつお節	少々
しょう油	適量
ごま油	適量
わさび	適量

◆作り方

1. アボカドを1口大に切る
2. 1をご飯の上のにのせ、半熟卵、かつお節をトッピングする
3. しょうゆを回しかけ、ごま油を数滴垂らす
4. お好みでわさびを添えてもよい



ペイザンヌスープ

◆材料

A じゃがいも	2本
A 玉ねぎ	小1/2個
A 生しいたけ	小2枚
A にんじん	小1/2本
A ベーコン	1枚
固形スープの素	2個
水	4カップ
こしょう	少々
パセリ	少々

◆作り方

1. Aを1cm角に切る
2. 鍋に水と1を入れ火にかけ、固形スープの素を入れ、材料がやわらかくなったら、こしょうで味を調える
3. パセリを刻み、加える



キウイヨーグルト

◆材料

キウイ	2個
ヨーグルト	320g
はちみつ	小さじ4

◆作り方

1. キウイは皮をむき、輪切りにする
2. 器にプレーンヨーグルトを盛り、1をのせ、はちみつをかける

