

家庭で作ってみよう！

子どもも喜ぶ簡単レシピ[®]

(朝ごはん編)

パンのカップ焼き

忙しい朝、ついついトーストにヨーグルトのみで済ませてしまうことも多いのでは？
食パンをかわいらしいカップにして、卵・ハムやサラダなどと一緒に焼き上げれば、見た目も栄養バランスもグッとアップします！！

①ハムと卵のパンカップ

【材料】(大人2人分+子ども2人分)
サンドイッチ用食パン・・・6枚
ハム・・・・・・・・・・1と1/2枚
卵・・・・・・・・・・Sサイズ6個
グリーンピース・・・・・・・・30g
ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
バター・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① パンに切り込みを入れ、内側にバターを塗ったプリン型に敷く。
- ② 卵を割り落とし、1cm角きりにしたハムとグリーンピースをのせる。
- ③ オーブントースターで10～12分焼く。(焦げないように途中で、アルミホイルをかぶせる。)
- ④ 焼きあがったら、上からケチャップをかける。

②かぼちゃサラダのパンカップ

【材料】(大人2人分+子ども2人分)
サンドイッチ用食パン・・・6枚
かぼちゃ・・・・・・・・・・240g
クリームチーズ・・・・・・・・60g
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ2
バター・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を除き、ひと口大に切って電子レンジで3分30秒加熱してからつぶし、クリームチーズ、はちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ② パンに切り込みを入れ、内側にバターを塗ったプリン型に敷く。
- ③ ②に①を詰め、オーブントースターで5分ほど焼く。



ホットサンド

サンドする具材は、他にもツナや卵、野菜など、何でもOKです。
簡単に作れて、栄養満点。朝食におすすめな1品です。

【材料】(大人2人分+子ども2人分)
サンドイッチ用パン・・・12枚
バター・・・・・・・・・・30g
スライスチーズ・・・・・・・・6枚
ロースハム・・・・・・・・・・6枚
焼のり・・・・・・・・・・1と1/2枚分

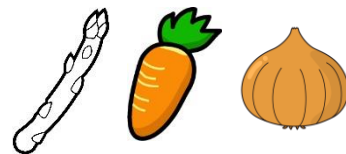
【作り方】

- ① サンドイッチ用のパンの片側にバターを塗る。バターを塗った面を上にして、スライスチーズ→ハム→焼のりをのせ、もう1枚のパンではさむ。
- ② ①の端をフォークなどで押さえて閉じ、アルミホイルでしっかりと包む。
- ③ フライパンに②をのせ、少し押さえながら、両面を中火で5分ほど焼く。



野菜たっぷりリゾット

野菜がたっぷり入ったリゾットは、とってもカラフル。
一品で色々な栄養がとれるので、朝食にもおすすめです。



【材料】(大人2人分+子ども2人分)

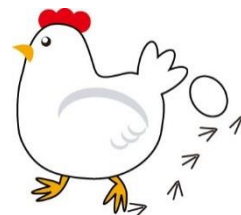
アスパラガス・・・・・・・・・・4本
玉ねぎ・・・・・・・・・・60g
ハム・・・・・・・・・・2枚
にんじん・・・・・・・・・・50g
バター・・・・・・・・・・20g
ごはん・・・・・・・・・・500g
A { 顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・・・3カップ
塩・こしょう・・・・・・・・各少々
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ① アスパラガスは、筋とはかまを取り除き、小口切りにする。玉ねぎ、ハム、にんじんは、1cm角に切る。
- ② 小鍋にバターを熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしたら、Aを加えて、5分ほど煮る。そこへ、ごはんを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、粉チーズをちらす。

ふわとろ親子丼

忙しい朝には、主食と主菜が一つになった丼ものでもOK。
トロツとした食感は、小食のお子さんにも食べやすい一品です。



【材料】(大人2人分+子ども2人分)

ごはん・・・・・・・・・・500g
鶏ひき肉又は鶏もも肉・・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・150g
卵・・・・・・・・・・3個
A { だし汁・・・・・・・・・・200cc
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・小さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに豆腐を入れて、フォークなどでつぶし、卵を加えてよく混ぜる。
- ② 玉ねぎは、薄切りにする。
- ③ 鍋にAと玉ねぎ、鶏肉を入れて中火にかけ、肉の色が変わるまで煮る。
- ④ アクをとり、玉ねぎがやわらかくなったら、弱火にして①を回し入れる。1分程煮たら、蓋をして1分程蒸らす。
- ⑤ 茶碗にごはんを盛り、④をのせる。

元気な1日は朝食から！！

できるだけ、ごはんやパンだけではなく、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)や副菜(野菜・海藻・きのこ)と組み合わせて、バランスよく食べましょう。