

しょうかい  
《簡単レシピ紹介》

くふう  
「ひと工夫で  
やさい あさ  
野菜たっぷり朝ごはん」

しょうかい くふう やさい あさ  
○レシピ紹介『ひと工夫で野菜たっぷり朝ごはん』

ちゅうかふう  
中華風おこげスープ

【材料】

ちゅうか  
中華スープ  
ひとりぶん  
1人分



や  
焼きおむすび (冷凍)  
2つ

レタス  
まい  
2枚



はん やさい いっしょ た  
ご飯と野菜を一緒に食べること  
ができます。あたた  
かいスープな  
ので、さむ あさ  
寒い朝にぴったりです。

つく かた  
【作り方】



おにぎりを電子レンジ  
で解凍する



ちぎったレタスと  
中華スープを入れる



お湯をかけたら  
できあがり

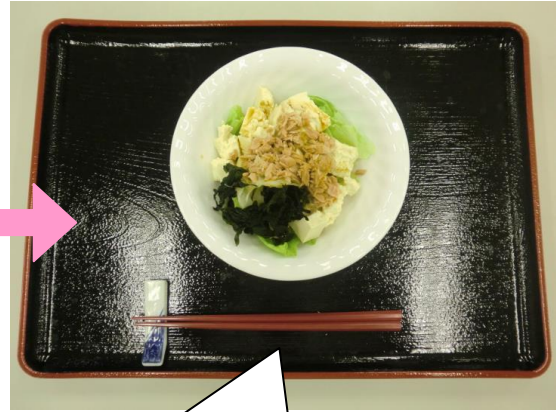
お湯を準備する  
(お茶わん1杯分)



とうふ  
**豆腐サラダ**



シーチキン かん ほんぶん 缶の半分	ほ 干したわか め2つまみ	ドレッシング だい 大スプーン1杯
-----------------------------	---------------------	-------------------------



ちょうり  
調理はちぎるだ  
け！！時間のない朝に、  
あさ  
ぴったりのサラダです。

つく かた  
**【作り方】**



- ちぎったレタス
- ちぎった豆腐
- シーチキン
- 水からもどしたわかめ  
を入れる



や さい しる  
**野菜みそ汁**

**【材料】**

ほ  
干したわかめ  
2つまみ



やさい  
カット野菜  
1にぎり

そくせき しる  
即席みそ汁  
1袋



おみそ汁1杯で、  
たくさんの野菜を  
食べることができます。

つく かた  
**【作り方】**



やさい  
野菜とわかめと  
そくせき しる い  
即席みそ汁を入れる



ゆ じゅんぴ  
お湯を準備する  
(お茶わん1杯分)



# や さい や 野菜のチーズ焼き

## 【材料】

しよく  
食パン  
まい  
1枚

れいとうやさい  
冷凍野菜  
ふくろ はんぶん  
袋の半分



チーズ  
1にぎり

塩こしょう  
1つまみ



オーブントースター1つ  
で、2つの料理が同時にでき  
ます。野菜焼きは、野菜が  
あま 甘くてとてもおいしいです。

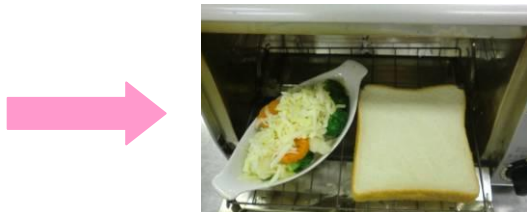
## つく かた 【作り方】



グラタン皿に野菜と  
しお 塩こしょうを入れる。  
その後、アルミ箔で包む。



しよく 食パンを焼く場所を考えて  
から皿を置き、7分間焼く。



じかん 時間になったらアルミ箔を  
と 取り、チーズを乗せる。  
パンと一緒に1~2分間焼く。



とうにゆう  
いちご豆乳バナナ

**【材料】**

とうにゆう むちようせい  
豆乳（無調製）  
1パック



フルーチェ  
ひとつくろ  
1袋

バナナ  
いっほん  
1本



あさ <sup>くだもの</sup> 朝の果物は「<sup>きん</sup>金」といわれま  
す。フルーチェを<sup>つか</sup>使っておしゃ  
れなデザートにしました。

つく かた  
**【作り方】**



とうにゆう  
豆乳とフルーチェを入れる



まぜる



バナナをちぎる

