

野菜で**カイツ** 朝ごはん!

ごはんにも、パンにも合うカンタン野菜メニューです。
材料や調味料の分量は、ご家庭の人数や好みに合わせてアレンジしてください。

朝ごはんに
プラス一品!

*食品アレルギーをお持ちの方はご注意ください。



4



フルーツインヨーグルト

バナナ

キーウイ

スイカ

リンゴ

盛りだくさんのくだもので、 朝の定番!

バナナ、キーウイ、スイカ、リンゴなど、あるものを一口大に切って、プレーンヨーグルトに混ぜるだけの定番メニュー。グラスに盛りつけるなど器を工夫するとファッショナブルに。

ブロッコリー

緑と黄色で朝から元気!

ゆで卵を作っておく。ブロッコリーは熱湯でゆで、ザルにとって湯を切る。
みじん切りにしたゆで卵とブロッコリーを盛りつけ、マヨネーズとヨーグルトを同量混ぜたものを上からかける。



ブロッコリーのマヨ卵サラダ

5

ピーマン

ナス

トマト

インゲン

作りおきして、冷たいままで!

カラーピーマン各種、ナス、トマト、インゲンなどをざく切りにする。オリーブオイルで炒め煮にし、野菜がクタクタしたら、塩、こしょうで味つけをする。野菜から出る水分で充分だが、トマト水煮缶を加えてソースを多くすれば、パスタのソースにもなる。

6



夏野菜のトマト煮