

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。



フルーツサンド

フルーツ

冷たいサンドで、頭すっきり!

パンにマヨネーズを塗る。フルーツ缶のシロップを切り、厚みのあるフルーツなら半分に切り、パンにはさむ。ラップして冷蔵庫でなじませる。フルーツ缶が冷えていれば、すぐ食べてもおいしい。

ほうれん草

ほうれん草が苦手でも大丈夫!

ほうれん草はざく切りに。
ソーセージは斜めの厚切りにする。
フライパンでソーセージを焼き目がつくまで炒めたら、ほうれん草を加え、バター少々と塩で味を調えながらさっと炒める。



ほうれん草と
魚肉ソーセージ炒め

レタス

パリッとさせるのがコツ!

レタスは水につけ、パリッとさせて手でちぎる。レーズンやハムを飾って、好みのドレッシングをかける。



レタスのパリパリサラダ

