

# 野菜で**カイクツ**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。



ニンジンのごまあえ

ニンジン

## おむすびの具にもぴったり!

ニンジンはせん切りに。  
熱湯に塩とサラダ油少々を加え、  
ニンジンをさっとゆでてザルにとる。  
しょうゆ、砂糖、  
白ごま少々を混ぜてあえる。

10



キュウリ

ミニトマト

## 目先を変えればキュウリも!

キュウリを1本そのままの長さで、  
ピーラーで切皮をむくように切っていく。  
キュウリはくるくると巻いて、  
ミニトマトといっしょに盛りつけ、  
お好みのドレッシングをかけて食べる。



くるくるキュウリの  
おもしろサラダ

11



ポテトサラダ・サンド

ジャガイモ

キュウリ

ニンジン

## 100%ジュースといっしょに!

前日の夕飯の残りのポテトサラダを  
サンドイッチに。パンは、食パンでも  
フランスパンでもお好みで。  
果汁や野菜の100%ジュースといっしょに。

12