

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。



ニンジンサラダ

ニンジン

ミニトマト

せん切りにすると 生でも甘いニンジンに!

ニンジンはせん切りにする。(しんなりした方がよければさっとゆでる。)ボウルにニンジンを入れて、フレンチドレッシング(市販品)であえる。ゆで卵やミニトマトを添えても。

13

レタス

レタスは手早く、強火で!

レタスはざく切りに。フライパンにサラダ油とじゃこを適量入れて中火でカリッと炒める。レタスを加えて強火にし、さっと炒め合わせて、塩、ごま油少々で味を調える。器に盛り、好みでしょうゆを少々かける。



レタスのじゃこ炒め

14

キュウリ

カイクレ大根

上手にキュウリが入るかな?

ちくわの長さや穴の大きさに合わせて、キュウリを細く切る。ちくわにキュウリを入れて、ひと口大に切る。

魚肉ソーセージを入れたり、カイクレ大根を入れたり、中に入れる食材は子どもといっしょに工夫して。



キュウリが入ったちくわ



15