

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。



オクラと納豆の
ネバネバごはん

オクラ

これでバッチリ元気な一日!

オクラは洗ってゆでる。へたの部分を切り、小口切りに。
納豆をしょうゆ(添付調味料でも可)で味つけし、オクラと混ぜる。
あたたかいごはんの上に盛りつける。

25

ゴーヤ

意外なコラボが大活躍!

ゴーヤはおろし金で、青いイボイボの部分のみすりおろし、
汁ごとヨーグルトにのせる。
はちみつをかけると、ゴーヤの苦みが消えて、食べやすい。



ゴーヤとヨーグルト

26



ニンジンのしりしりと
ツナ炒め

ニンジン

「しりしり」とは沖縄ことばで せん切りのこと!

ニンジンをしん切りにし、強火で炒める。
しんなりしたら、ツナ缶を加え炒め、
めんつゆで味つけする。



27