

# 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。



レタスと卵のさらっと炒め

## レタス

### 卵を割るのは、子どもの役目かな?

レタスは洗ったら、大きめにちぎる。  
フライパンに油を引き、溶いた卵を半熟状に炒めて取り出す。レタスを強火で手早く炒め、しんなりしたら、すぐ卵を戻し、塩とこしょうで味を調える。

28

## カボチャ

### マッシュは子どもにおまかせ!

カボチャは小さめの乱切りにし、やわらかくなるまでゆでる。皮を取り除きボウルに入れて、フォークでつぶす。塩とマヨネーズを少量入れて味を調える。レーズンなどを加えて盛りつける。



カボチャのマッシュトサラダ

29

## サツマイモ

### 夏でもおいしいサツマイモ!

皮をむいたサツマイモを、食べやすい大きさに切りゆでる。熱いうちに塩をふる。サツマイモが冷めたら、ヨーグルトにマヨネーズを少量混ぜたソースであえる。レーズン、リンゴを加えるとさらに美味。



30



サツマイモの  
ヨーグルトサラダ