

あさ いろいろな朝ごはんをつくろう

わ ふう 和風ピザトースト

ざいりよう ひとり ぶん
材料(1人分)

食パン……………1枚	ピーマン(千切り)……1/4個
ツナソース	粒コーン……………大さじ1
●ツナ缶……………大さじ1	レタス(手でちぎる)……1枚
●みそ……………小さじ1/4	ミニトマト(輪切り)……2個
●マヨネーズ……………大さじ1	ピザ用チーズ……………大さじ2



西区でとれる食材



- の材料を混ぜ合わせ、パンにぬる。
- ①のパンに切った野菜、チーズの順にのせる。
- オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。

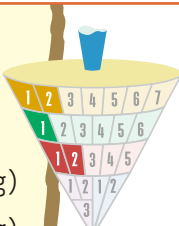
ろくもこふう ロコモコ風ごはん

ざいりよう ひとり ぶん
材料(1人分)

ごはん……………200g	トマト(角切り)……………半分(30g)
合いびきミンチ……………40g	レタス(太めの千切り)……1枚(10g)
たまご……………大さじ1(10g)	目玉焼き
油……………小さじ1/2	卵……………1個
塩、こしょう……………少々	みず……………大さじ1
●牛乳……………大さじ1	水……………大さじ1
●カレー粉……………小さじ1/4	あぶら……………小さじ1
●ケチャップ……………小さじ2	



西区でとれる食材



- フライパンに油を熱し、ミンチ肉、玉ねぎをいため、塩こしょうをふる。
- ①の調味料を加えて煮つめる。
- 目玉焼きをつくる。
- ③のフライパンに水を加えて、ふたをする。(火は弱火)
- お皿にごはんをよそい、レタスをしいてトマトを散らす。
- 出来あがった②と目玉焼きを盛りつける。

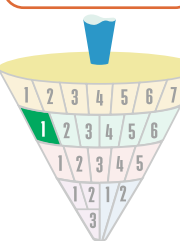
や さい カラフル野菜スープ

ざいりよう ふたり ぶん
材料(2人分)

ウインナー……………2本	人参……………20g
マカロニ……………10g	しめじ……………20g
たまご……………40g	みず……………2カップ
キャベツ……………40g	コンソメ……………1個
	塩、こしょう……………少々



西区でとれる食材



- ウインナーは輪切り、野菜は1cmの角切りにする。
- 鍋に水を入れ、①とコンソメを加え、中火で煮る。
- 材料が柔らかく煮えたら、塩こしょうで味をととのえる。

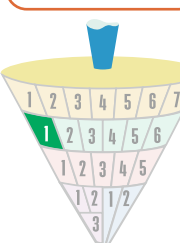
きん びら わかめの金平

ざいりよう ふたり ぶん
材料(2人分)

乾燥カットわかめ……………大さじ2	粒コーン……………大さじ3
しらす干し……………小さじ3	ごま油……………小さじ1
えのきだけ……………20g	みりん……………小さじ1
(いづきをとって半分に切る)	しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1	



西区でとれる食材



- わかめは水で戻し、水気を絞る。
- フライパンにごま油を熱し、具材をいためる。
- しょうゆ、みりんを加え、サッとかき混ぜる。

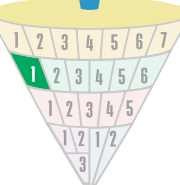
に かぼちゃのミルク煮

ざいりよう ふたり ぶん
材料(2人分)

かぼちゃ……………160g	砂糖……………大さじ1
牛乳……………150ml	塩……………少量
バター……………10g	



西区でとれる食材



- かぼちゃを一口大に切る。
- を合わせて鍋に入れ、①を加えて弱火で煮る。
- 柔らかくなったらバターを加え、サッとかき混ぜる。