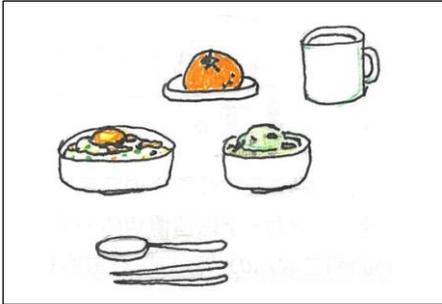


包丁いらずで賞

朝ごはん献立名

- ・ベジタブルたまごご飯
- ・冷凍野菜のスープ
- ・果物
- ・牛乳



★おすすめポイント

とにかく簡単。
美味しくて、洗い物も少なくするように工夫し、子どもでも作れます。

料理名【ベジタブルたまごご飯】

材料（子ども2人分）

ご飯 300g
ミックスベジタブル
大さじ軽く山盛り3杯
(コーンのみでもおいしい)
しょうゆ 小さじ2
卵 2個
チーズ 20~30g
(とろけるチーズでもスライスでも可。量はお好みで)

料理名【冷凍野菜スープ】

材料（子ども2人分）

冷凍野菜 100~150g
カットわかめ 小さじ1(2g)
水 300cc

★お好みの味のスープで作ってください。

コンソメ 1個
または
中華だし(顆粒) 大さじ1/2
または
和風だし(顆粒) 小さじ2/3
(みそ大さじ1入れても)

作り方

- ① 大きめの耐熱皿（オーブン可のもの）で、ベジタブルを加熱する。（ご飯が冷たい場合、ここで一緒に温めてください。）
- ② ①の皿にご飯、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②の半量を別の耐熱皿に移す。ご飯を平らにし、中央を少しくぼませ、卵を1個ずつ割り入れる。
- ④ チーズをかけ、オーブンやオーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。（卵が好みの固さになるように加減してください。）

作り方

下準備：時間があるときにキャベツ、白菜、玉ねぎ、にんじんなど食べやすい大きさの薄切りにし、冷凍しておく。（ビニール袋やジップロックに入れて）

- ① 鍋に水、だし、お好みの野菜、わかめを入れてやわらかくなるまで煮る。味見をし、必要なら塩で調味する。（みそ汁にする場合は、みそを溶き入れる。）