



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします!

こた



Q. 朝、時間がないのに、子どもが食べるスピードが遅くて困っています。

よいアイデアはありませんか。



A. 少し手を加えて、「手で持つ形」や「ひとロサイズ」にすると食べやすくなりますよ。

くるくるサンド



棒状にすることで手に持って食べることができ、食べやすくなります。

【作り方の動画】



【材料】(1人分)

食パン(8枚切)	1枚
レタス	1枚
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	適宜

【作り方】

- ① 食パンの耳を切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ラップの上に、①の食パンをのせ、マヨネーズを塗る。レタス、ハム、スライスチーズをのせて、くるくる巻いていく。
*強めに巻くことがポイント

サラダおにぎらず

ゆかりとマヨネーズがよく合います。のりがしんなり馴染んでから切るのがポイントです。



【材料】(1人分)

ごはん	100g
ゆかり粉	適量
焼きのり	1枚
カニかまぼこ	4本
マヨネーズ	適量
レタス	1枚
きゅうり	斜め切り3枚

【作り方】

- ① ゆかりごはんを作る。
- ② レタスは洗って水気をきり、一口大にちぎる。
- ③ 焼きのりの中央に、ごはんの半量、レタス、カニかまぼこ、マヨネーズ、きゅうり、ごはんの残りの順にのせる。四隅から中央に向かって包む。
- ④ 焼きのりがしんなりしたら、包丁で切る。

食パン de ピザまん



一口サイズなので、さっと食べられます。朝ごはんだけでなく、おやつにもおすすめです。

【作り方の動画】



【材料】(2こ分)

食パン(8枚切)	2枚
キャベツ	1/2枚
ミートボール	2こ
とろけるチーズ	1/4枚×2枚

【作り方】

- ① キャベツは千切りにして、レンジで約1分加熱する。
- ② 食パンは耳を切り、濡れたキッチンペーパーや霧吹きで、軽く湿らせる。
- ③ ラップに食パンのせ、ミートボール、とろけるチーズ、キャベツをのせて、ぎゅっと包む。
- ④ 電子レンジで1~2分加熱する。