



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします!

こた



Q. 生の野菜が苦手な子が食べやすい簡単な朝ごはんを教えてください。



A. 生野菜が苦手でも、加熱すると食べやすくなります。

簡単に加熱をするために、電子レンジを活用するのがおすすめです。

レンジ de ちやわん蒸し

サケフレークを入れるのがおいしさのポイントです。

加熱時間は固まり具合をみて調節して下さい。



【材料】(1人分)

卵	1こ
水	150ml
小松菜	2本
サケフレーク	小さじ1
白だし	大さじ1
大きめのマグカップ	1こ

【作り方】

- ① 小松菜を1cm幅に切る。
- ② マグカップに卵と水、白だしを入れてよく混ぜる。
- ③ 小松菜とサケフレークを入れて軽く混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。
(600w 6分)

たまキャベツ



お好み焼き風の味付けて、
野菜が苦手な子も食べやすいですよ。



【材料】(1人分)

卵	1こ
キャベツ	1枚
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	好みで
かつお節	好みで
青のり	好みで

【作り方】

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 器に①のキャベツをドーナッツ状にしき、真ん中に卵を割る。
- ③ 黄身につまようじで数か所穴をあけて、電子レンジで加熱する。(600W1分)お好みでソースとトッピングをかける。

ワンカップ中華スープ

包丁を使わなくても作ることができます。
ごま油の風味が食欲をそそります。



【材料】(1人分)

もやし	A	1つかみ
しめじ		1つかみ
カニかまぼこ		1本
乾燥わかめ		一つまみ
中華だし		小さじ1/2
水		約200cc
しょうゆ		少々
ごま油		少々

【作り方】

- ① しめじは石づきをとり、ほぐす。カニかまぼこはほぐす。
- ② マグカップにAを入れる。
- ③ レンジで加熱する。(600Wで5分)
- ④ しょうゆ、ごま油で味を調える。

