

ちょうしょくづく

朝食作りにチャレンジレシピ!



☆元気納豆 (2人分)

こまつな 小松菜	100g	なっとう 納豆	40g	2パック
しらす干し	10g	なっとう 納豆たれ	5g	2袋
ねぎ	10g	しょうからし	1g	2袋
とろけるチーズ	20g	きざ 刻みのり		少々



- ① 1cmの長さに切った小松菜を皿に広げ、電子レンジで2~3分加熱したあと、さっと水で冷やし、軽くしぼる。
 - ② ねぎは小口切りにする。
 - ③ 納豆に①の小松菜、②のねぎ、とろけるチーズ、たれと洋からしを加えてよく混ぜる。
 - ④ ③にしらす干し、刻みのりを上に乗せる。
- *小松菜は、かぶ菜や大根の抜き菜でもよいです。
*刻みのりは、「手巻きのみり」の焼きのみりでもOKです。



ごはんともみそ汁に元気納豆をプラスすることで、午前中の体や脳のエネルギー源に加え、お腹の調子を整えたり便通を良くしたりする働きも期待できます。
納豆に好みの具材の組み合わせを見つけるのも楽しいですね!

☆栄養満点スクランブルエッグ (2人分)

ウィンナー (ミニ)	6本	たまご	3個
フライドポテト (冷凍)	50g	とろけるチーズ	大さじ1
ほうれん草	100g	塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1	サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々	マヨネーズ	適量



- ① ボールに卵、とろけるチーズ、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② フライドポテト (冷凍) は長いものは折っておく。
- ③ ほうれん草は2cm幅に切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、ウィンナー、フライドポテト、ほうれん草の順に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油大さじ1/2を追加する。
- ⑥ ①の卵液を回し入れ、焦げないように炒めていく。器に盛って、マヨネーズをかける。

ごはんにもパンにも合います。体を温め、元気が湧いてきます。
卵やウィンナーのたんぱく質は、「睡眠ホルモン」の分泌に役立ちますよ。



ちょうしょくづく

朝食作りにチャレンジレシピ!



きゅうじつ

いっしょ つく

休日にみんなで一緒に作ってみよう!



☆スイートポテトビスケット (18個分)

小麦粉	310g	たまご	1個
ベーキングパウダー	大さじ1	牛乳	125g
バター	50g	砂糖	大さじ4
さつまいも 大1本	200g		



クリームチーズやジャムをぬってもおいしいよ!

- ① 小麦粉 (薄力粉) とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ここに角切りにしたバターを入れ、小麦粉と一緒に手でつぶすようにして、さらさらしておく。
- ③ さつまいもは、皮をむいて厚さ1cmくらいの輪切りにし、ひたひたの水を加えゆでる。柔らかくなったら水気を切り、木べらでつぶす。
- ④ 卵、牛乳、砂糖を混ぜ、粗熱を取った③に加える。さらに②の粉を加えてこね、ひとまとめにする。(最初は手にべたべたつくが、混ぜているうちにつかなくなる。) 30分休ませる。
- ⑤ 打ち粉 (薄力粉別量) をした台に④の生地を取り出し、1.5cmくらいの厚さにのばす。コップの口などで円形に抜き、フォークで空気穴を開ける。
- ⑥ オーブンを230℃に温めておき、表面が薄く色づくまで、10~15分焼く。



② 角切りにしたバターを手のひらでつぶす。



④ 種ができるとこのような状態になります。



⑤ 打ち粉をした台にのばし、型抜きする。



⑤ 空気穴を開けると膨らみ過ぎない。



⑥ 焼き上がるとこのような状態になります。

焼き上がったたら冷凍しておいで、朝食に自然解凍したり軽く温めたりしてもおいしいです。

