

早寝 早起き 朝ごはん

朝ごはんレシピ

VOL.4



副菜

10	ラタトゥイユ
11	ゆで野菜のサラダ・ヨーグルトソース

10 ラタトゥイユ

材 料	分量(2人分g)	作 り 方
オリーブ油 にんにく ベーコン 青ピーマン 赤ピーマン ズッキーニ なすび トマト バジル(乾燥) さとう 食 塩 コンソメ	大さじ1/2 少々 20 1/4個 1/4個 40 1/2本 1個 少々 小さじ1 小さじ2/3 1/3個	<p>青、赤ピーマン、ズッキーニ、なすびは一口大の乱切りにする。にんにくはみじん切り。</p> <p>トマトはヘタをくり抜き、皮を湯剥きし、包丁で一口大に刻んでおく。</p> <p>鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、ベーコン、ズッキーニ、なすび、ピーマンを炒める。</p> <p>に のトマトを加え一煮立ちしたら、さとう、食塩、バジルを加え調味し、野菜が柔らかくなるまで煮込む。</p> <p>まとめて前日に作り冷蔵庫で冷やし、スクランブルエッグの野菜ソースにすると美味。</p>

1 1 ゆで野菜のサラダ・ヨーグルトソース



材 料	使用量(2人分)	作 り 方
じゃがいも	1個(中)	じゃがいも、にんじん、白かぶはくし形に切って軽く面取りし、まずじゃがいもとにんじんを火にかけ、火が通ったら白かぶも加え、やわらかくなったら水分をとばし、塩・こしょうをふる。
にんじん	1 / 6本	
白かぶ	1個	
塩・こしょう	少々	
ブロッコリー	1/4株	ブロッコリーとしめじは小房に分け、ウインナーもそれぞれ茹でておく。
しめじ	1 / 3パック	
ウインナーソーセージ	2本	ソースはヨーグルトにAを加えて混ぜ、彩りよく盛ったサラダにかける。 前日に作り冷蔵庫で冷やし朝食に野菜をたっぷり食べましょう。
《ソース》		
ヨーグルト	40g	
A { マヨネーズ	大さじ1	
レモン汁	小さじ1	
塩・こしょう	少々	

〔平成16年度〕道教委発行牛乳を使用した児童生徒に喜ばれる献立集より [講師：東海林 明子]