



このレシピ集は



『わが家の自慢の朝食レシピ大募集!』に

応募いただいたレシピを

掲載いたしました。



ナスと三度豆のヨーグルトかけ

(写真のみ) ごはん、たい菜と油揚げのみそ汁、焼ししゃも、キウイフルーツ

- 名前：小川久子さん
- 年齢：72歳
- 学区：中央



アピールポイント

ごはんのみそ汁はたんぱく質の補足効果(アミノ酸バランス)の上からも良く、その上にカルシウムの多い、焼ししゃも、野菜、乳製品、果物と献立にバランスをもたせました。ししゃもを焼く時、ナスも一緒に焼けて簡単です。朝の栄養に大切な脳の栄養となるレシチンも大豆製品からとれるのでよいです。



材料(1人分)

- ナス.....1個(100g)
- 三度豆(さやいんげん).....20g
- ヨーグルト.....80g
- 砂糖.....小さじ1(3g)
- きな粉.....小さじ2(6g)

作り方

- ① ナスはヘタつきのまま、1ヶ所タテに切り込みを入れてグリルで焼く。皮に焦げ目がついたら取り出し、水につけて皮をむく。ヘタを切り落とす。三度豆はゆでて3つくらいにななめ切りする。
- ② ①を器に盛り、ヨーグルトに砂糖を混ぜたものをかけ、その上にきな粉をかける。

※レシチン… 動脈硬化の予防や脳の神経伝達に欠かせないもの

ニラと納豆オムレツお好み焼き風

●名前：伊藤聖子さん
●年齢：46歳
●学区：青山



材料(2人分)

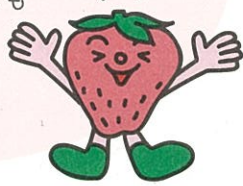
- ニラ 50g
- 油 適量
- 納豆 1パック
- マヨネーズ ... 適量
- 付属のタレ 1個
- 削り節 適量
- 卵 4個

作り方

- ① ニラは2cmくらいに切り、納豆は付属のタレを混ぜておく。
- ② 卵をよく溶き、①を入れる。
- ③ フライパンに油をいれ、よく熱し②を流し入れ、オムレツにする。
- ④ マヨネーズ削り節をかけてでき上がり。

アピールポイント

ビタミンや鉄分の多いニラですが、おひたしなど単品ではなかなか摂りにくいので、子どもの好きな納豆と卵でオムレツにしました。マヨネーズがとても合います。パンにもごはんにもよく合うメニューです。



ハム・オクラ入りパンプディング(キッシュ風)

(写真のみ) トマトのレモンづけ

●名前：小川久子さん
●年齢：72歳
●学区：中央



材料(1人分)

- 食パン 1枚
- 砂糖 小さじ1
- 卵 1個
- ハム 1枚
- 牛乳 110ml
- オクラ 2本

作り方

- ① 食パンは軽く焼き、2cm角に切る。
- ② ボールに卵と牛乳、砂糖を入れ泡立てないように混ぜ、こす。
- ③ 深さのある器に①を入れ②を注ぎ入れる。
- ④ ハムは放射状に切り、オクラは小口切り、これを③に入れ蒸す(15分)。卵が固まったら出来上がり。

アピールポイント

食欲のない時、また、急ぐ時、やわらかくのごしの良いものが喜ばれます。卵黄はレシチン豊富です。トマトのレモンづけを野菜に。

