

レンジで簡単で賞

レンジで簡単!おなべいらずの朝ごはん

福山市立千田小学校 5年 吉川 心優



【栄養価】

エネルギー： 650kcal たんぱく質： 27.2g
脂 質： 29.5g



ばらのまち福山

イメージキャラクター「ローラ」

【福山産の食材】

ミニトマト, なす, もも

【セールスポイント】

電子レンジで作れる。(トースターも使う)

Recipe (1人分)

◆ポテトサラダのオープンサンド

食パン (6枚切り)	1枚	①	じゃがいもとたまねぎを小さめに切る。
じゃがいも	小さめ 1/2個	②	①を電子レンジで2~3分温め, Aで味つけをする。
たまねぎ	1/8個	③	食パンにバターをぬり, ②をのせる。
A { 塩	少々	④	③にスライスチーズをおいてトースターで焼く。
こしょう	少々		
マヨネーズ	大さじ 1/2		
バター	5g		
スライスチーズ (とろけるタイプ)	1枚		

◆ココット

キャベツ	1.5枚	①	キャベツを刻む。
ロースハム	1枚	②	器に①とロースハムを入れる。
卵	1個	③	②に卵を入れ, 塩, こしょうをする。破裂防止のため, つまようじで2, 3ヶ所黄身のところに穴をあける。
塩	少々	④	③を電子レンジで2分温める。
こしょう	少々		

◆冷製トマトスープ

たまねぎ	1/8個	①	ミニトマトを1/4に切り, その他の野菜はいちょう切りにする。
ミニトマト	1個	②	器に①とBを入れ, 電子レンジで2~3分温める。
なす	3cm	③	②にトマトジュースを入れる。
ズッキーニ	3cm	④	Cを加え, 濃ければ氷を入れて味を調整する。
トマトジュース (冷やしたもの)	150ml		
B { 塩	少々		
こしょう	少々		
コンソメ	小さじ 1/4		
C { 塩	少々		
こしょう	少々		
オリーブオイル	少々		

◆ヨーグルト

ヨーグルト	100g	①	器にヨーグルトを入れる。
もも	1/4個	②	ももを切る。
ミント	1つ	③	①にももとミントを飾る。