

★おすすめ朝食レシピ★

おかかチーズおにぎり

<材料 (4人分)>

- ごはん …お茶碗 4 杯分
- 鰹節 …8g
- 切れてるチーズ …4枚
- 白いりごま …小さじ2
- 青のり …小さじ2
- 醤油 …小さじ1



<作り方>

- ① ごはんに材料を入れてよく混ぜる。
(チーズはちぎる)
- ② 食べやすい形ににぎって完成。

コーンバターみそ汁

<材料> (4人分)

- ☆ しめじ …1/2 房
- 人參 …1/4 本
- 大根 …4 cm
- 玉ねぎ …1/4 個
- えのき …1/4 房
- コーン …大さじ2
- 鶏もも肉 …150g
- 塩こんぶ …3g
- 水 …800ml
- みそ …大さじ1 と大さじ1/2
- バター …5g
- 葉ねぎ …適量 (小口切り)



<作り方>

- ① ☆の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①の野菜と分量の水、鶏もも肉、塩こんぶ、コーンを加えて火を通す。
- ③ 煮えたらみそとバターを加える。器に盛り、仕上げに葉ねぎをのせてできあがり。

**鶏もも肉を魚の水煮缶に変えても👍
うどんを入れるとこれ一杯で栄養満点!**

朝ごはんは1日を元気にスタートさせる為の大切なエネルギー源です。
食欲のない朝でも家族で朝ごはんを食べるようにすると、子どもたちも
“食べたいな”という気持ちが出てきますので、家族みんなで朝ごはんを
食べる習慣が身につくといいですね。