



あさ 朝ごはんクッキング



エネルギー382kcal、たんぱく質13.4g、脂質10.2g、塩分1.5g

〈材料(1人分)〉

○型抜き食パン

食パン…1枚

ジャム…小さじ1

※お好みの型

○ツナマヨ

ツナ…30g

マヨネーズ…小さじ1

ミニトマト…2個

きゅうり…20g

○秋のコンソメスープ

さつまいも…40g

しめじ…15g

まいたけ…10g

にんじん…10g

ベーコン…1枚(10g)

みず…180g

コンソメ…0.5g

塩…0.1g

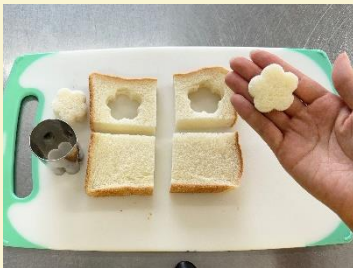
○果物

柿…1/2個

〈作り方〉

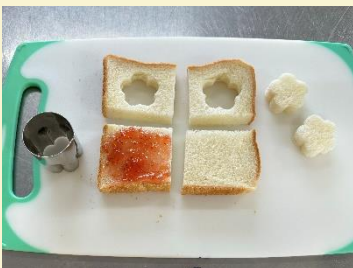
●型抜き食パン

① 食パンを4等分に切り、4等分にしたうちの2つを型抜きする。



好きな形に切り抜こう！
型の下を間違えないように気を付けてね。

② 型抜きしていない方の食パンにジャムを塗り、上に型抜きした食パンを重ねる。



1つはジャム、もう1つはツナマヨ
をはさむためにとっておこう。

●ツナマヨ

① 氷気を切ったツナとマヨネーズを器に入れ、混ぜる。 ② ミニトマトは洗ってヘタを取り、4等分に切る。 ③ きゅうりは洗って斜め切りにする。



●秋のコンソメスープ

- ① さつまいもの皮をむき半月切りにして、水につけておく。にんじんは皮をむきいちょう切りにする。



さつまいもは、水につけておくと色がきれいに仕上がったり、アクが取れておいしくなったりするよ！

- ② しめじの石づきを切り落とし、1～2本ずつになるようにばらす。まいたけも食べやすい大きさにちぎる。ベーコンは細切りにする。



- ③ 鍋に水、さつまいも、にんじん、しめじ、まいたけを入れて中火にかける。具材が柔らかくなったら、ベーコン、コンソメ、塩を入れる。

●果物

- ① 柿の皮をむき、食べやすい大きさに切る。

穀が旬の菓物は、柿のほかにも梨、りんご、ぶどうなどたくさんあるよ！

朝ごはんを食べると…

寝ていた体が目覚めて、元気に遊べます。

お腹(腸)も目覚めて、便秘を予防できます。



「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活習慣を身につけましょう。



主食

ごはん
パン
麺

主菜

肉・魚・卵
大豆製品
乳製品

副菜

野菜
海藻類
果物

主食・主菜・副菜をそろえるように意識しましょう。