

Let's cook!

休みの間のお昼ご飯。自分で出来るメニューを見つけてみましょう!

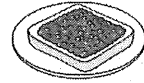
★ 学校ではなかなか出せないけど...納豆トースト

黄色と赤色の食品群がとれます。野菜スープがつくとバランスがいいね!

材料 1人分

食パン.....1枚
 バターorマーガリン.....少々
 小粒orひきわり納豆・半パック
 しょうゆ.....少々
 マヨネーズ.....お好みで

- ①食パンを焼く
 - ②バターをぬる
 - ③納豆にしょうゆを混ぜて、パンにのせる。
 - ④マヨネーズをかけて完成!
- *納豆をのせ、マヨネーズをかけてから焼いてもOK!
 ちょっとおいですが... (笑)



★ なんと1品で3つの食品群OK!パンキッシュ

材料 1人分

卵.....1個
 牛乳.....70ml
 (あれば生クリーム小さじ1)
 食パン.....1枚
 ベーコン.....1枚
 (サラダ用)ほうれん草・適量
 バター.....適量
 塩・こしょう.....少々

- ①卵を割って、牛乳、生クリームを入れて混ぜる。
 - ②パンをちぎって入れ、塩こしょうを入れて混ぜる。
 - ③細かく切ったベーコン、ほうれん草を入れて混ぜる。
 - ④バターをぬったグラタン皿などに入れ、オーブンかオーブントースターで焼く。フライパンでふたをして焼いてもOK!3分焼いてひっくり返してさらに3分。
- *野菜は、玉ねぎやコーンなどお好みで何でも!
 ピザ用チーズを混ぜてもおいしいです。



★ これも1品で3つの食品群がとれる! お好み焼き風ご飯

材料 2人分

卵.....小2個
 キャベツ.....1枚
 コーン・ねぎなど.....お好みで
 かにかま.....2本
 ご飯.....軽く2杯
 油.....適量
 ソース・マヨネーズ.....適量
 かつお節、青のり.....適量

- ①キャベツは1cm角くらいに切る。その他の野菜も適当に細かく切る。コーンはそのままでOK
 - ②①の野菜にご飯を入れ、かにかまをほぐして入れる。
 - ③卵を入れ、ぐるぐる混ぜる。
 - ④全体に混ぜたら、油をひいたフライパンで焼く。中火でふたをして焼き、なんとなく表面が乾いてきたらひっくり返して、裏面も焼く。
 - ⑤ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成!
- *入れるものは、お好み焼きだけにお好みで何でもOK。
 豚バラとかのせて焼いてもおいしいよ!



★ 前日のオタ飯をいろいろ変身アレンジ!

カレーや → ご飯に混ぜて、チーズをのせて焼いたら、ドリア!



シチュー → グラタン皿に入れ、卵を割り入れてオーブントースターで焼けばたまごグラタン

ミートソース → ご飯にかけて、レタス、角切りトマト、チーズをのせればタコライス

→ ぎょうざの皮・市販のホワイトソースを重ねて焼けばラザニア♪

→ マッシュポテトをのせて焼けばシェパードパイ♪

→ ゆでたじゃがいもにかけて、チーズをのせて焼けば、ミートグラタン

