



親と子で作る簡単朝食

三色取り入れたバランスのとれたメニュー

※三色とは、栄養素の働きから3つの食品グループに分けた三色食品群を言います。
 赤：体を作るもとで肉、魚、卵、豆など
 黄：エネルギーのもとで米、パン、麺、いも類など
 緑：体の調子を整えるもとで野菜、果物、きのこ類など



仲良し
親子賞

朝からモリモリ食べれる朝食ワンプレート

笹川萌維さん(青葉幼稚園)と曜子さんの作品



<おすすめポイント>

寿司飯が大好きな子供たちのために考えた寿司ケーキで、朝なのですじこなどを選びました。寿司ケーキだよ!と言うだけで朝から喜んで食べてくれ、簡単に出来る所もポイントです。緑黄色野菜なども好きな味付けにする事で食べられるようにしました。

材料・分量(2人分)

<寿司ケーキ>

お米	1/2合
すしのこ	小さじ2
きゅうり	1/2本
すじこ	30g
桜でんぶ	適量
焼き海苔	1/10切れ×2枚

<なめこ、たまごスープ>

なめこ	1/3パック
たまご	1個
ブロッコリー	2切れ
鶏ガラスープの素	5g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
水	400cc
塩	少々
ごま油	適量

<さけマヨグラタン>

甘塩さけ	1切れ
キャベツ	40g
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	適量
牛乳	大さじ2
粉チーズ	適量

<フルーツヨーグルトクリーム入り>

ヨーグルト(プレーン)	100g
ホイップクリーム(加糖泡立て)	大さじ2
いちご	1個

作り方

- ① お米は研いで炊いておく。
- ② お米が炊き上がったたらボールに移し、すしのこを入れ、味を調える。
- ③ 大きめのプリンカップにラップを敷き、桜でんぶをちらし、スライスしたきゅうりを並べてご飯を入れ軽く押し、また桜でんぶをちらし、ご飯を入れる。軽く押ししてプリンカップから出し、ひっくり返してお皿に盛り、すじこを飾る。

作り方

- ① にんじん、玉ねぎを切りスープに入れ、なめこも入れる。
- ② なめこ野菜に火が通るころブロッコリーも入れ、溶きたまごも入れて火が通ったら、塩、ごま油で味付けをする。

作り方

- ① さけを一口大に切り(皮をとる)、キャベツを手でちぎる。
- ② アルミホイルにキャベツを敷き、さけのをせ、牛乳、マヨネーズ、粉チーズ、パセリの順に乗せる。
- ③ オーブントースターで5～6分焼く。途中、キャベツに色がつきすぎないようにアルミホイルでふたをする。

作り方

- ① プレーンヨーグルトにホイップクリームを混ぜる。
- ② 盛り付けて上にいちごを飾る。



このメニューは30分以内でできるものです。
ぜひ、ご家庭で親子一緒に作ってみてください。

