



※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



簡単ミルクリゾットとバーガー風ハムエッグ

主^{いろは}浜彩花さん(篠木小学校1年)と考^{こうき}基さんの作品



<おすすめポイント>

余ってしまったご飯も、子どもがお代わりして食べてくれるリゾットになります。いつもの目玉焼きが、バーガー風にする事で楽しく作る事ができ、野菜も一緒に摂取できます。

材料・分量(2人分)

<ミルクリゾット>

ご飯	2膳
固形コンソメ	1個
牛乳	200cc
水	150cc
ハーフベーコン	2枚
スライスチーズ(溶けるタイプ)	1枚
パセリ	少々
玉ねぎ	ハムエッグ用で使
ハム	わなかつた部分
トマト	

<ハムエッグ>

ぶなしめじ	1/2株
たまご	2個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
ハム	2枚
トマト	1/2個
塩こしょう	

作り方

- ① ハムエッグ用で除いた玉ねぎ、ハムをみじん切りにする。ベーコンは小さい短冊に切る。トマトはさいの目に切ってお
- ② 鍋で玉ねぎ、ハム、ベーコンを炒め、ご飯を入れ、水とコンソメを入れる。
- ③ 沸いてコンソメが溶けたら牛乳を入れ、1/3量分、煮つめる。
- ④ スライスチーズを入れて混ぜる。
- ⑤ さいの目のトマトとパセリを彩りに上にのせる。

作り方

- ① 玉ねぎとトマトを厚さ1cm位に輪切りにする。2枚ずつ用意する。
- ② 玉ねぎの芯の部分を直径6~7cmくらいをくり抜く。トマト、ハムも玉ねぎをくり抜いた穴の大きさに合わせて中心をくり抜く。付け合せのピーマンは輪切り、しめじは石づきをとって、食べやすい大きさに分ける。
- ③ フライパンで玉ねぎ、しめじを塩こしょうで炒め、火が通ってきたら、ピーマンとハムも炒める。
- ④ ハム、玉ねぎ、トマトを重ね、中心の穴にたまごを入れ、黄身が固まるまでふたをして焼く。



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。

