



「こどもが作る簡単ワンプレートモーニング」 ～ごはんのみそ汁に合うおかず～

ビニール袋でラクラク朝ごはん



かきざき ちとせ
柿崎千歳さん(鵜飼小学校6年) 作品

<こんだてについて>

なるべく作るのも、後片付けも楽なように、ビニールぶくろを使ってみました。おつゆにご飯を入れるとおじや風になって食べやすく、時間がなくても食べられます。食欲が出るように、カレー粉を使いました。

材料・分量(2人分)

<チーズサバ>

サバ缶(水煮)	100g
はんぺん	50g
ピザ用チーズ	30g
カレー粉	小さじ1
かたくり粉	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① 軽くしるを切ったサバの水煮と残りの材料をすべてビニールぶくろに入れてもみながら混ぜ合わせる。
- ② フライパンで両面を焼き目がつくまで焼き、ふたをして1分むし焼きにする。

<ナスのきんぴら風>

ナス	1本
ピーマン	1/6個
パプリカ(黄)	1/6個
パプリカ(オレンジ)	1/6個
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
めんつゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
一味とうがらし	少々
白いりごま	少々

作り方

- ① パプリカはラップにくるんで電子レンジに1分かけて冷めたら皮をむく。
- ② ナスは皮をところどころむき、らん切りにする。
- ③ ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- ④ ごま油を熱し、ナスを入れ、油がなじんだら、砂糖をかけ水分が出るまでいためる。ピーマン、パプリカを入れ、めんつゆ、酒、みりんを入れてさらにいため、火が通って水分がなくなったら火を止め、ごまとうがらしをふりかける。

<とろとろお吸い物>

だしじる(かつお)	300cc
塩	小さじ1/2
しょうゆ	少々
とろろいも	60g
たまご	1個
梅干し	1個
ネギ	2cm

作り方

- ① とろろいもはビニールぶくろに入れてめんぼうで食感が残るくらいまでたたく。そこにたまごを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 梅干しは種を取って包丁でたたいておく。ネギは小口切り。
- ③ だしじるがふつとうし始めたなら、ビニール袋に入っていたとろろいもを少しずつ入れる。再びふつとうし始めたなら火を止め、おわんに盛り、梅干しとネギをのせる。

<焼きリンゴヨーグルト添え>

リンゴ	1/6個
ヨーグルト	50g
シナモン	適量
グラニュー糖	適量

作り方

- ① ヨーグルトは20分くらい水切りをする。
- ② リンゴはグラニュー糖をまぶしこげないように焼く。
- ③ 焼きあがったリンゴにシナモンをふり、水切りしたヨーグルトをそえる。