

つくってみよう！

帯広市立学校 朝食レシピ コンテスト

レシピ集

部門③ 目指せ！朝ごはんマスター(一般の部)

翔陽中学校 3年保護者

徳本 里栄さん

「脳と体を整える、
『時短×栄養』が叶う朝ごはん」



甘酒ブルーベリーヨーグルト

【材料(4人分)】

・プレーンヨーグルト 200~300g
・甘酒(濃縮タイプ、無塩) 大さじ1~2
・冷凍ブルーベリー 大さじ4
・(好みで)バナナ 1本

【作り方】

- ①器にヨーグルトを入れる。
- ②甘酒を上からかける。
- ③冷凍ブルーベリーをのせる。
- ④好みで、薄切りしたバナナを添える。

鯖の具だくさんミネストローネ

【材料(4人分)】

・鯖の水煮缶	1缶
・カットトマト	300g
・野菜ジュース	190ml
・水	200ml
・コンソメ	小さじ1
・ミックスビーンズ	110g
・冷凍ブロッコリー	150g
・まいたけ	120g
・小松菜	70g または1本
・こしょう	適量
・塩麹	適量

【作り方】

- ①小松菜を2cm幅に切り、まいたけは手でほぐす。
- ②鍋に、Aを全て入れて、軽く混ぜて中火で温める。鯖の水煮缶は汁ごと入れる。
- ③ミックスビーンズ、冷凍ブロッコリー、まいたけ、小松菜を加え、6~8分煮る。
- ④こしょうと塩麹を入れ、味をととのえる。

アボカドしらすチーズトースト

【材料(4人分)】

・食パン	4枚
・アボカド	2個
・レモン汁	小さじ2
・しらす	大さじ2~4
・ピザ用チーズ	適量

【作り方】

- ①ポリ袋にアボカド、レモン汁を入れて、袋を外側から揉んで、ペーストにする。
- ②食パンにアボカドペーストを塗る。
- ③しらすとチーズをのせる。
- ④トースターでチーズが溶けるまで、焼く。魚焼きグリルを使用しても良い。

