

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 |
| ・(お好みで)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お好みで、薄切りしたバナナを添える。

鯖の具たくさんミネストローネ

【材料(4人分)】

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| A | ・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 |
| | ・塩麴 | 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こしょうと塩麴を入れ、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。

