

額ぶちトースト



ワンプレートで主食とおかずがとれる便利なトーストです！

このページのレシピは、平成24年度食育講演会で講師の先生にご紹介いただいたものです。
食材は、十勝産のものをふんだんに活用できるレシピです。

◎材料 (2枚分)

- ◇食パン 2枚
- ◇スライスチーズ 2枚
- ◇卵 1個
- ◇ハム 1枚
- ◇ピーマン 1/2個

□ 作り方 □

- ①食パンのふちに切り目を入れ、真ん中を抜き取る。 (※1 ハムは千切り、ピーマンはみじん切りし、卵と混ぜておく)
- ②熱したフライパンに少量バターをとかし、パンの額ぶちをセットする。※1の具を半分流し込む。
- ③スライスチーズをのせ、真ん中のパンでふたをする。
- ④軽く焼き色がついたらひっくり返し、良い色がつけば完成。

中に入れる具材は、好みのものでOK!!



炊飯器ミネストローネ



電気炊飯器は、火の心配がなく、子どもでも簡単です！



◎材料 (4~5人分)

- ◇にんじん 1/2本
- ◇玉ねぎ 中1個
- ◇ベーコン 50g
- ◇にんにく 1片
- ◇トマト缶 (ダイス) 400g
- ◇コンソメスープのもと 小さじ1
- ◇ロリエ 1枚
- ◇水 500~600ml
- ◇塩・こしょう (仕上げ)

□ 作り方 □

- ①にんじんを1cm角のサイコロ状に、玉ねぎをちょっと大きめのみじん切りに、ベーコンは1cmの幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- ②材料をすべて炊飯器に入れ、早炊きスイッチを入れる。
- ③炊きあげれば、完成。

どこでも味噌汁



いつでも、どこでも、お湯があれば、味噌汁が食べられます！



◎材料 (10個分)

- ◇みそ 150g
- ◇にぼし粉 小さじ2
- ◇乾燥わかめ 大さじ2
- ◇かつおぶし 小さじ2
- ◇青ねぎ 大さじ2~3
- ※その他、お好みの具 (ふ、ゆば など)

□ 作り方 □

- ①みそとわかめをねり合わせる。
- ②にぼし粉と細かくくだいたかつおぶしを入れ、さらにねる。
- ③青ねぎを加え、大さじ1ずつラップにつつみ、完成。
冷凍することも可能。
- ④食べるときは、熱湯150ccでとく。

☆十勝は、豆の産地です。

その地域の豆を使った「みそ」も販売されています！