

料理できるもん！



## 簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

◆家族と一緒に作ってみましょう。

冷蔵庫に紹介した材料がない場合は他の材料を使って作ってみましょう。

朝食のメニューにぴったりです。



### ★和風トースト

〈材料2人分〉

- ・食パン2枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1/2個
- ・かまぼこ4枚又は竹輪1本
- ・しらす10g
- ・マーガリン10g
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・塩、こしょう少々
- ・チーズ20g
- ・青のり少々

〈作り方〉

- ①食パンにマーガリンをぬっておく
- ②玉ねぎは皮をむき半分にして、1cmスライスにする
- ③ピーマンはせん切りにする
- ④かまぼこは短冊に切る（竹輪は輪切り）
- ⑤フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで味付けする
- ⑥食パンに炒めた玉ねぎとしらす、かまぼこ、ピーマンを上へのせ、マヨネーズを絞り、青のりをふりかけオーブントースターで3～4分焼く

### ★フルーツヨーグルト

〈材料2人分〉

- ・プレーンヨーグルト100g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・好きな果物100g

※自分の好きな果物を入れてみよう



〈作り方〉

- ①ヨーグルトに砂糖を混ぜる
- ②果物を食べやすい大きさに切る
- ③皿にヨーグルトを入れ、果物を上へのせる