

元気な三原っ子朝食

※材料・分量は1人分

●アスパラとトマトのオープンサンド

【材料・分量】

食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
アスパラガス	1本（20g）
トマト	30g
ツナ缶	30g
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
ピザ用チーズ	10g

【作り方】

- ① アスパラガスは斜め薄切りにする。
トマトは1cm角に切る。
- ② ツナは油を切り、①・マヨネーズと一緒に混ぜる。
- ③ 食パンの中央を押さえて、卵がのるようにくぼみを作る。
- ④ ②をパンにのせ、くぼみの周りに土手を作るように広げ、中央のくぼみに卵を落とす。野菜の上にケチャップ・チーズをかける。
- ⑤ オーブントースター（1000Wで4分）で焼く。

●タコチャウダー

【材料・分量】

ゆでタコ	30g
じゃがいも	30g
にんじん	30g
油	小さじ2
牛乳	200ml
こしょう	少々
バター	3g

【作り方】

- ① じゃがいもとにんじんは1cm角に切り、油をひいたフライパンでしっかり炒める。
- ② ①にぶつ切りにしたタコ・バターを加え、サッと炒める。（バターが焦げやすいので注意）
- ③ 牛乳を入れて10分程弱火で煮て、こしょうを入れて味をととのえる。

●フルーツサラダ

【材料・分量】

りんご	1/8個
キウイフルーツ	1/2個
ヨーグルト	70g
はちみつ	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

【作り方】

- ① フルーツを1cm角に切る。
- ② ヨーグルト・はちみつ・レモン汁を混ぜ合わせて器に盛り、①を加える。