

## 野菜たくさん朝ごはん

※材料・分量は1人分

### ●チーズトースト

【材料・分量】

食パン	2枚
ベーコン	2枚
エリンギ	20g
ピーマン	1個
マヨネーズ	大さじ2
スライスチーズ	2枚

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切りにする。  
エリンギは縦に薄くスライスし、短冊切りにする。  
ピーマンは苦みが出にくいように繊維に沿って短冊切りにする。
- ② 食パン全体にマヨネーズを塗る。
- ③ ②の上に①・チーズをのせる。
- ④ オーブントースター（750Wで7分）で焼く。

### ●ミニトマトのコンソメスープ

【材料・分量】

卵	1/2個
ミニトマト	3個
ベーコン	1枚
オリーブオイル	小さじ1
粒コーン	大さじ1
水	150ml
コンソメ	3g

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、皮に切れ目を入れたミニトマトを入れ、皮に亀裂が入ったら冷水にとり、皮をむき、半分に切る。
- ② ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル・①・②を入れ、中火で軽く炒める。粒コーン・水・コンソメを加え、一煮立ちする。
- ④ 溶き卵を③に回し入れ、箸でほぐす。

### ●ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	80g
ブルーベリー	20g
はちみつ	大さじ1+1/2

【作り方】

- ① ヨーグルトにブルーベリーをのせ、はちみつをかける。