

朝から元気に！夏てんこ盛り朝ご飯

※材料・分量は1人分

●なすとミニトマトのピザ風トースト

【材料・分量】

食パン	1枚
なす	1/4本(40g)
ミニトマト	2個
ピザソース	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
油	小さじ2

【作り方】

- ① なすを輪切りにし、油をひいたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ② ミニトマトを縦半分に切る。
- ③ 食パンにピザソースを塗り、①・②・チーズをのせて、トースター(1000Wで3分)で焼く。

●かぼちゃの冷製スープ

【材料・分量】

かぼちゃ	180g(種皮込み)
バター	10g
牛乳	150ml
コンソメ顆粒	小さじ1/4(1g)
塩こしょう	少々
パセリ	少々

【作り方】

- ① かぼちゃの種を取り除き、皮を包丁でそぎ落として一口大に切る。ラップをして電子レンジ(600Wで4分)で加熱する。
- ② ①をボウルに移してスプーンやヘラで潰す。
- ③ フライパンにバターを入れて温め、②を入れて中火で1分程炒める。
※約1/3量をスクランブルエッグ用にとっておく。
- ④ ③に牛乳を加え、コンソメ・塩こしょうで味をととのえる。ザルでサッとこし、滑らかにする。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、食べる時にパセリをふりかける。

●かぼちゃスクランブルエッグ

【材料・分量】

かぼちゃ	スープでとっておいた60g
卵	1個
スライスチーズ	1/2枚
塩こしょう	少々
油	小さじ2
ケチャップ	適量

【作り方】

- ① ボウルに卵を溶き、かぼちゃ・ちぎったチーズ・塩こしょうを入れ混ぜておく。
- ② 油をひいたフライパンに①を流し入れ、中火で卵が程よく固まるまで炒める。
- ③ 食べる時にケチャップを添える。

●きゅうりとミニトマトのしゃきしゃきサラダ

【材料・分量】

きゅうり	1/2本
ミニトマト	3個
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	小さじ1
ごま油	少々

【作り方】

- ① きゅうりは千切りにする。
トマトは半分に切る。
ツナは油を軽く切る。
- ② ①をマヨネーズ・ごま油をあえる。

●さっぱりブルーベリーヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	90g
ブルーベリー	3粒

【作り方】

- ① ヨーグルトの上にブルーベリーを飾る。