

# 子どもと一緒に作ろう！

# はなまる朝ごはんレシピ



## さけと青のりのおにぎり

○材料○ (4人分)

ごはん・・・・・・・・・・ 4杯分  
 塩さけ(焼き用)・・・・・・・・ 2切れ  
 青のり・・・・・・・・・・ 小さじ2  
 塩・・・・・・・・・・ 少々  
 のり・・・・・・・・・・ 4枚

**1**

鍋に湯を沸かし、塩さけを入れて弱火で3分ゆでる。粗熱がとれたら骨と皮を取り除いてほぐす。

ごはん、ほぐしたさけ・青のりを加え、まんべんなく混ぜ合わせる。

**2**

①を4等分にし、ラップにくるんでにぎる。おにぎりの表面に少し塩をふり、のりを巻いたらできあがり♪

**\*「焼く」より簡単な「ゆでる」調理で、手軽に魚が食べられます！**



## 緑と赤のみそ汁

○材料○ (4人分)

豆腐・・・・・・・・・・ 150g  
 ベーコン・・・・・・・・・・ 4枚  
 小松菜・・・・・・・・・・ 1束  
 水・・・・・・・・・・ 750g  
 顆粒だし・・・・・・・・ 小さじ2弱  
 みそ・・・・・・・・・・ 大さじ3

**1**

ベーコンを1cm幅、小松菜を2cm幅に切る。

鍋に水・顆粒だし・ベーコンを入れ、火にかける。その中に、豆腐をティースプーンですくって一口大にして入れる。

**2**

全体に火が通ったら一度火を止め、みそを溶き入れる。小松菜を入れてひと煮立ちさせたら、火を止めてできあがり♪

**\*ベーコンで食べ応えアップ！パンとも相性がよいかも！\***



## チーズちくわの焼き春巻き

### 材料

(4人分)

- ちくわ・・・・・・・・・・ 4本
- 角チーズ・・・・・・・・・・ 2個
- 春巻きの皮(小)・・・・・・・・ 4枚
- 小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 水・・・・・・・・・・ 適量

### 1

ちくわに縦に切り込みを入れ、開けるようにする。  
角チーズを縦に4等分に切る。

ちくわの穴に、角チーズを2つずつ入れる。

春巻きの皮で①を巻く。

### 2

フライパンに多めの油を入れ、①を焼く。  
表面にこんがり焼き目が付いたらできあがり♪

**\*お好みで、青じそや明太子、のりなどを入れてもOK!**



## 切干大根サラダ

### 材料

(4人分)

- 切干大根・・・・・・・・・・ 20g
- きゅうり・・・・・・・・・・ 1/2本
- ツナ(缶)・・・・・・・・・・ 1缶
- とうもろこし(缶)・・・・・・・・ 4g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ1

### 1

切干大根を洗い、水気を切って食べやすい長さに切る。  
きゅうりは千切りにする。

鍋に湯を沸かし、切干大根を入れて沸騰させ、きゅうりを入れてさっとゆでる。

### 2

①を水にさらした後、水気をしっかり切る。  
ツナ・とうもろこし・マヨネーズを加えてあえたらできあがり♪

**\*切干大根は、水洗い後10分程度水に漬けておくだけでもOK!**



## ヨーグルトアイス

### ○材料○

(4人分)

生クリーム・・・・・・・・・・100g

ギリシャヨーグルト(無糖)・・200g

カルピス・・・・・・・・・・大さじ4

1

冷蔵庫で冷やしておいた生クリームをボウルに入れ、持ち上げたときに軽く角が立つ程度に泡立てる。

ヨーグルトとカルピスを加えて混ぜ、バットかジッパーバッグに入れて冷凍庫で冷やす。

2

3時間以上冷やしたらできあがり♪

\*カルピスの代わりに、砂糖30gでもOK!  
甘さを控えめにし、みかんなどお好みの缶詰フルーツを加えても!

