

# 子どもと一緒に作ろう！

# はなまる朝ごはんレシピ

## しらすとチーズのごはんピザ●○○

### ○材料○

(4人分)

ごはん・・・・・・・・小盛4杯分  
塩・・・・・・・・小さじ1/2  
しらす干し・・・・・・・・お好みで  
ピザ用チーズ・・・・・・・・お好みで  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
きざみのり・・・・・・・・お好みで

## もずくと切干大根のみそ汁●●○

### ○材料○

(4人分)

もずく・・・・・・・・40g  
切干大根・・・・・・・・8g  
えのきたけ・・・・・・・・1/2パック  
水・・・・・・・・750g  
顆粒だし・・・・・・・・小さじ2弱  
みそ・・・・・・・・大さじ3

### 作り方

1

ごはんを軽くふって混ぜ、ラップで平たい丸型に整える。

フライパンにクッキングシートを敷き、形を整えたごはんを置き、チーズ、しらすの順にかける。

2

ごま油を少量回しかけ、蓋をして火にかける。

中火で5分程加熱し、チーズが溶けたらできあがり♪



\*きざみのりやケチャップ、のりの佃煮など、お好みでトッピングしてもOK！

### 作り方

1

鍋にだしをとる。

もずくはざく切り、切干大根は水で戻してから2cmのざく切り、えのきたけは半分の長さに切る。

だし汁に切干大根とえのきを入れて火にかける。

2

全体に火が通ったら一度火を止め、みそを溶き入れる。

もずくを入れてひと煮立ちさせたら、火を止めてできあがり♪



\*もずくの食感が新しい！  
すまし汁にもアレンジできます。

## ハートのソーセージエッグ ●●●

### ○材料○

(4人分)

魚肉ソーセージ・・・・・・・・・・ 2本

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個

(油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1)

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ

1

魚肉ソーセージを縦半分に切り、片方の端を1～2cm残してさらに縦半分に切る。ハート型に形を整え、爪楊枝で留める。

フライパンにクッキングシートを敷き、必要なら軽く油をのばしておく。

2

熱したフライパンにソーセージを乗せ、ハート型の中に卵をそっと割り入れる。

大さじ2の水を周りに加え、蓋をして中火で5分程蒸し焼きにしたらできあがり♪



\*塩やブラックペッパー、ケチャップなどをかけて食べます。

## 野菜のゆかりマヨあえ ●●●

### ○材料○

(4人分)

野菜（小松菜・きゅうり・もやし等）  
・・・・・・・・・・ 250g程度

ツナ（缶）・・・・・・・・・・・・・・・・ 1缶

ゆかり粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

1

小松菜は2cmの長さ、きゅうりは輪切りにする。

鍋に湯を沸かし、野菜をさっと茹でる。  
湯を切って水にさらした後、よく絞って水気をとる。

2

野菜にツナを加え、ゆかり粉とマヨネーズを加えてあえたらできあがり♪

\*ゆかりの風味でさっぱりし、夏に食べやすい和え物です。



## フルーツヨーグルトアイス

### ○材料○

(4人分)

ギリシャヨーグルト（無糖）・・・200g

練乳・・・・・・・・・・・・・・100g

冷凍フルーツ（みかん・ミックスベリー等）

・・・・・・・・・・・・・・50g程度

1

ギリシャヨーグルトに練乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。

ジップロックに冷凍フルーツを入れ、ヨーグルトを流し入れ、空気を抜いてしっかり口を閉じる。

2

冷凍庫に平らにして入れ、3時間以上冷やしたらできあがり♪

**\*食べやすい量に割って、器に盛り付けます。**

**\*普通のヨーグルト 400g を水切りして使用しても OK！**

