

# 親子料理教室



## 親子で作ろう! かんたん朝食メニュー

### クロックムッシュ (6人分)

サンドイッチ用食パン・・・9枚  
とろけるチーズ・・・6枚  
ロースハム・・・6枚  
マーガリン・・・30g  
バター・・・15g

① 食パンにマーガリンをぬり、チーズ、ハムの順にのせ、その上にまた、食パン、チーズ、ハム、食パンと重ねて、4等分に切る。(これが2人分)

② フライパンにバターを溶かし、両面をこんがり焼く。

\* ふたをして焼くと、チーズが溶けてふっくら焼けます。



### レタスとトマトのスープ (6人分)

ベーコン・・・20g  
レタス・・・1/3玉  
トマト・・・中1個  
卵・・・1個  
コンソメ・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・適量  
薄口しょうゆ・・・少々  
水溶き片栗粉・・・少々  
水・・・5カップ

① ベーコンはせん切り、レタスは小さく手でちぎる。

② トマトは湯むきにし、横半分に切り、種をとり1~2cm角に切る。

③ 鍋に分量の水を入れて沸かし、コンソメとベーコンを加え、塩・こしょう、しょうゆで味を調える。

④ ③に水溶き片栗粉を入れてから溶き卵を流し込み、レタスとトマトを加える。

\* レタスとトマトを煮すぎないのが、コツです。



### フルーヨーグルト (6人分)

プレーンヨーグルト・・・1パック  
(冷) マンゴー・・・60g  
(冷) ブルーベリー・・・60g  
はちみつ・・・大さじ3

① ヨーグルトを器に入れる。

② フルーツを盛りつけ、はちみつをかける。



## じゃこマヨトースト (2人分)

- 食パン・・・・・・・・・・2枚
- ちりめんじゃこ・・・・10g
- マヨネーズ・・・・・・大さじ2
- 粉チーズ・・・・・・少々

① ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜて、食パンに塗り、粉チーズをふる。

② オープントースターで焼く。

\* カルシウムたっぷりのトーストです。



## アボカドと夏野菜の イタリアンそうめん (2人分)

- そうめん・・・・・・・・・・3束
- アボカド・・・・・・・・・・1/2個
- トマト・・・・・・・・・・中1個
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・・・・適量
- オリーブオイル・・・・小さじ1
- めんつゆ・・・・・・・・・・100ml
- 大葉・みょうが・・・・お好みで

① アボカド、トマト、きゅうりは5mm～1cm角に切り、みじん切りにした玉ねぎを加え、レモン汁と調味料で和えて冷蔵庫で冷やしておく。

② そうめんを茹で、冷水でぬめりをとる。

③ 器にそうめんを盛り、①をのせる。食べる直前にめんつゆと薬味をのせ、お好みでオリーブオイルを回しかける。

