

# まんてん朝ごはん

## ステップ3

### 簡単!カルシウムたっぷり -じゃことこまつ菜の煮びたし-

#### おすすめポイント!

不足しがちなカルシウムが、こまつ菜としらす干しで、簡単にとれる一品です。

こうすれば・・・まんてん朝ごはん

#### パッ!とプラスメニュー

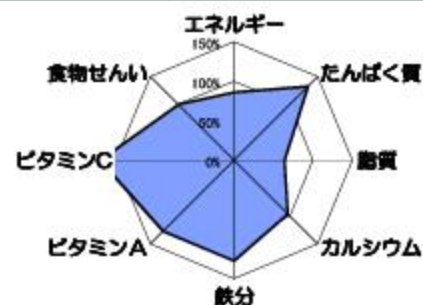
麦ごはん  
**じゃことこまつ菜の煮びたし**  
 ピーマンとしめじのたまごとし  
 わかめの味噌汁  
 煮豆  
 くだもの(梨とぶどう)

#### ◇材料(2人分)

冷凍こまつ菜	80g
しらす干し	20g
サラダ油	1g
さとう	2g
しょうゆ	4g
みりん	2g
ごま油	1g

#### ◇作り方

- ① こまつ菜は解凍しておく。
- ② サラダ油を熱し、しらす干しを炒める。
- ③ ②にこまつ菜を加え、調味料を入れて煮る。
- ④ 最後にごま油を加え、ひと煮立ちさせる。



### 野菜たっぷりスープ -ウインナーとキャベツのスープ-

#### おすすめポイント!

食物せんいとビタミン類がしっかりとれる、具だくさんのスープです。

こうすれば・・・まんてん朝ごはん

#### パッ!とプラスメニュー

トマトとチーズのピザ風トースト  
**ウインナーとキャベツのスープ**  
 フルーツヨーグルト

#### ◇材料(2人分)

ウインナー	2本
キャベツ	100g
たまねぎ	20g
セロリー	10g
にんじん	14g
パセリ	2g
固形コンソメ	1個
塩、こしょう	少々

#### ◇作り方

- ① 鍋に水2カップと固形コンソメを入れて中火にかける。
- ② スライスしたたまねぎ、小口切りしたセロリー、せん切りにのにんじんを加える。
- ③ ②に火が通ったら、ざく切りにしたキャベツとウインナーを加える。
- ④ キャベツがしんなりしたら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 仕上げにパセリを散らす。

