

トマトと水菜のかき卵スープ

パン食にピッタリ！
水菜をオクラに変えてもOK！



《材料》(4人分)

トマト……………大1個	粉チーズ……………小さじ 4
水菜…………… 2株	固形ブイヨン …… 1個
卵…………… 2個	塩…………… 小さじ1/4
水…………… 2カップ	こしょう …… 少々

《作り方》

- ① トマトは1cm角に、水菜は2cmの長さに切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水、固形ブイヨン、塩を入れ煮立たせ、トマトを加え、ひと煮立ちしたら水菜を加え、②を流し入れて、こしょうをふる。

多摩小平保健所・圏域5市と共に**野菜たっぷり食育宣言**をし、
“**野菜をたっぷり食べよう**”に取り組んでいます。

野菜を1日5皿食べよう！

大人は1皿70g

子供は1皿50g



キャベツと ウィンナーの おかかあえ

朝から野菜を
たくさん食べられます。



《材料》(4人分)

キャベツ……………1/4個	コーン缶…………… 40g
ピーマン…………… 2個	しょう油…………… 小さじ1
ウィンナー…………… 4本(またはベーコン)	おかか…………… 1袋
サラダ油…………… 大さじ1	

《作り方》

- ① キャベツはざく切り、ピーマンは千切りにする。
- ② ウィナー(またはベーコン)は斜めに切る。
- ③ ①②を油で炒める。
- ④ コーン缶を加えしょう油で味を整え、おかかを混ぜる。

きゅうりのみそ炒め

ときにはきゅうりを
夏らしい炒め物で
たっぷり食べましょう。



《材料》(4人分)

きゅうり…………… 2本	A { 味噌…………… 大さじ1 酒…………… 大さじ1 砂糖…………… 小さじ2 すり白ごま…………… 小さじ1
塩…………… 少々	
しその葉…………… 4～5枚	
ごま油…………… 小さじ1/2	

《作り方》

- ① きゅうりは斜めに切り、しその葉は千切りにする。
- ② きゅうりに塩をして、軽くもみ、水分をきる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、きゅうりを炒め、しその葉、Aを加える。
- ④ 白ごまをふる。