

# 野菜で**カイツ** 朝ごはん!

ごはんにも、パンにも合うカンタン野菜メニューです。  
材料や調味料の分量は、ご家庭の人数や好みに合わせてアレンジしてください。

朝ごはんに  
プラス一品!

\*食品アレルギーをお持ちの方はご注意ください。



ほうれん草の炒り卵あえ

ほうれん草

## 緑と黄色で食欲アップ!

ほうれん草をざく切り、ちくわを薄い輪切り。  
フライパンでサラダ油を熱し、  
溶いた卵をふわっとした炒り卵にし、取り出す。  
ほうれん草とちくわを塩少々で炒め、  
炒り卵を加えて全体を合わせる。

1

ジャガイモ

キュウリ

ニンジン

## コロコロの形に盛りつけ!

ジャガイモは乱切り、ニンジンは薄く切り、いっしょに  
水からやわらかくゆでる。キュウリは薄い輪切りにし、  
塩少々をふる。ボウルにじゃがいもを入れて  
粗くつぶし、熱いうちに下味のドレッシングを混ぜる。  
あら熱がとれたら、マヨネーズ、水気をしぼった  
キュウリを加え、塩、こしょう少々で調味する。  
ニンジンに星形に抜いて飾っても。



定番ポテトサラダ

2



青菜のおむすび、ころころ

大根菜

青菜

## 竹カゴなどに入れて、お弁当風に!

ボウルにごはん、大根菜(混ぜごはんのもとでも可)や  
ゆでた青菜をきざんだものを混ぜて、  
小さな丸いおむすびにする。  
ゆで卵やミニトマトを添えても。



3