

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。



赤と緑のサラダ

トマト

キュウリ

トマトとキュウリ、 ひと味ちがいます!

トマトは皮を湯むきにして、一口大に。
キュウリは皮をむき、
小口切りにする。よく冷やして、
お好みのドレッシングをかける。
塩とオリーブオイルだけでもおいしい。

16

ゴーヤ

インゲン

グリーンカーテンの ゴーヤを使っても!

インゲンは筋を取り、適当な長さに切る。
ゴーヤはたて半分に切って種とワタを
取りのぞき薄く切る。フライパンに
ごま油をひいて、ゴーヤとインゲンを
よく炒める。しょうゆ、水を加えて、
汁が煮詰まれば出来上がり。



ゴーヤとインゲンの
くたくた煮

17



オクラのネバネバうどん

オクラ

ガラスの中で涼しそう!

オクラは洗ってゆでる。へたの部分切って、
小口切りにする。
ゆでて冷やしたうどんの上に、
オクラとかつおぶしをのせて、
めんつゆをかける。



18