

# 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。



夏のさわやか健康サンド

ゴーヤ

キャベツ

## 野菜を細かくベジ食ぶる!

ゴーヤのみじん切り、キャベツのせん切りに、ツナ缶を混ぜた具をロールパンやホットドック用のパンにはさみ、トマトケチャップをかける。ハムやソーセージをいっしょにはさんでも。

19

ジャガイモ

## 炒めたジャガイモ、シャッキシャキ!

ジャガイモをせん切りにし水にさらす。水気を取り、フライパンにサラダ油を少々入れ、ジャガイモを炒め、塩、カレー粉をふり、あればパセリを散らす。



ジャガイモのカレー炒め

20



キュウリ

ミニトマト

## お子さんがクルクルまいて!

キュウリは2等分にして、スティック状に。薄めのハムをキュウリに巻いていく。ミニトマトを添えても。



キュウリのハムまき

21