

# 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。



夏野菜のオムレツ

トマト

ピーマン

ほうれん草

## 色がきれいな定番メニュー!

トマト、ピーマン、ほうれん草を一口大に切り、  
さっと炒める。ボウルに卵を割りほぐし、  
炒めた野菜を混ぜる。  
フライパンで手早く混ぜ、オムレツを作る。  
野菜の量によって卵の量も増やす。

22



キュウリ

## さっぱり感バツグン!

食パンにマヨネーズを塗る。短冊や斜めに  
薄く切ったキュウリをパンに並べて、  
サンドイッチにする。(このサンドの場合、  
パンの耳は切った方がおいしい。  
耳は、フライパンでこんがり焼いて、  
砂糖をかけたらおやつになる。)



キュウリだけのサンドイッチ

23

カボチャ

## 牛乳でまろやか、子どもに大人気!

カボチャはスプーンで種とワタを取って、  
大きめの乱切りに。鍋にバターを溶かして、  
カボチャを炒め、牛乳をひたひたに注いで  
中火で煮る。煮汁が少なくなると、カボチャが  
やわらかくなれば出来上がり。  
(前日にカボチャの乱切りをゆでておくと楽!)



カボチャのミルク煮

24