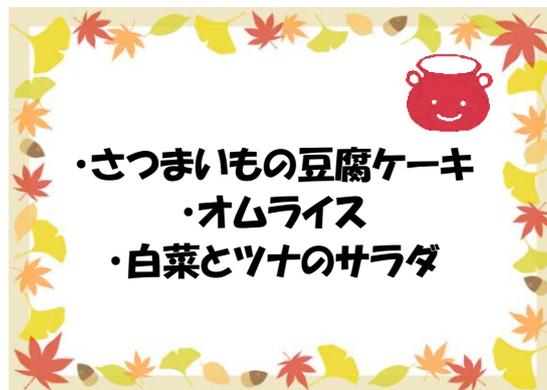


## こどもでも作れる！ 体に優しい時短朝食メニュー3選



### ■ さつまいもの豆腐パンケーキ

材料 (5.5合炊き1個分)

さつまいも・・・100g(小1本)

薄力粉・・・200g

ベーキングパウダー・・・小さじ2(8g)

豆腐・・・150g(小1パック)

牛乳・・・200ml

砂糖・・・60g

油・・・大さじ1(12g)

作り方

① さつまいもは、5mm角に切る。

② ボウルに、豆腐、砂糖、油、牛乳を順番に入れていき、泡だて器などでその都度混ぜる。

③ 薄力粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れ混ぜる。

④ さつまいもを入れて、軽く混ぜる。

⑤ 炊飯釜に入れて、炊く。

- \* IH炊飯釜で作れます。IH炊飯器以外には・・・
  - ・オーブンで180℃30分焼く。(パウンドケーキM型2つ分)
  - ・フライパンで、弱火でじっくりと(片面3分くらい)焼く。
- \* お好みにシロップやジャムをかけても美味しいです。
- \* 薄力粉の代わりに米粉、牛乳の代わりに豆乳でも作れます。
- \* 粉は、ふるわなくても作れます。
- \* 生焼けの場合は、再度炊飯ボタンを押して加熱してください。
- \* ケーキモードがある場合は、そちらを選択してください。
- \* かぼちゃ、人参、ほうれん草などでアレンジできます。

## ■ オムライス



### 材料（4人分）

- 米・・・2合
- 玉ねぎ・・・1／2個
- 人参・・・1／2個
- ハム・・・1パック（4枚）
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- ケチャップ・・・大さじ4
- 卵・・・4個
- 塩・・・少々
- ケチャップ・・・適量（トッピング用）

### 作り方

- ① お米を洗い、2合の線の少し下くらいまで水を入れる。
- ② 玉ねぎ、人参、ハムは、大き目のみじん切りにする。
- ③ お釜に塩、こしょう、ケチャップを入れて、混ぜる。
- ④ ②で切った材料を全部入れて炊く。（混ぜない）
- ⑤ 平たいお皿にラップをしき、溶き卵、塩を入れる。
- ⑥ 卵の上にラップをしき、電子レンジ600Wで1分温める。
- ⑦ ケチャップライスをお皿で包み、ケチャップをつける。

- \* オムライスの味付けは、後から足してもOK。チーズ、バターなど入れても美味しいです。
- \* 目玉焼き、スクランブルエッグをのせたり、チーズでドリア風にしてもOK。
- \* 電子レンジによって、薄焼き卵が上手く作れないことがあります。

## ■ 白菜とツナのサラダ



### 材料（4人分）

- 白菜・・・4枚（200gくらい）
- ツナ水煮缶・・・小1缶
- さとう・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ2
- オリーブオイル・・・大さじ1

### 作り方

- ① 白菜はせん切りにする。
- ② ツナの水をきる。
- ③ ポリ袋に、さとう、しょうゆ、酢を入れて混ぜる。
- ④ さとうがとけたら、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ツナと白菜を入れ、混ぜあわせる。

- \* ツナ油漬缶でも作れます。
- \* 調味料を入れずに、マヨネーズ、ドレッシングで和えてもOK。
- \* かつお節、刻みのり、ごまをかけても美味しいです。