

赤ちゃんも一緒に！おいしく朝ご飯

佐野 綾香 作



三色あんかけ丼

材 料（2人分）

ご飯……………茶碗2杯分
白身魚(鯛)……………100g
むき枝豆……………20g
ミニトマト……………2個
〔昆布……………5～6cm
かつお節……………8g
塩……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ2

作り方

- ① 水1カップで昆布とかつお節の出汁を取る。
- ② 魚をゆがき、身をほぐしておく。ミニトマトは6等分し、枝豆は粗く刻む。
- ③ ①の出汁を耐熱皿に入れ、片栗粉を入れてよく混ぜる。②も加えて混ぜ、すぐにレンジ(600w40秒)で加熱する。塩で味を調える。
- ④ ご飯を盛り付け、③を上からかける。

1杯分 - 371kcal / タンパク質 15.7g / 脂肪 5.9g / 炭水化物 60.3g
加シム 21mg / 鉄分 0.6mg / ビタミンC 9mg / 塩分 1.3g

冷製トマトスープ

材 料（2人分）

ミニトマト……………16個
ズッキーニ……………2/3本
牛乳……………220ml
コンソメ……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ

作り方

- ① トマト6個分はラップに包んでレンジ(600w30秒)にかけ、こし器で漉す。ズッキーニはみじん切りにしてラップに包みレンジ(600w1分半～2分)にかける。
- ② ①を大きめの器に入れ、牛乳を加える。お湯で溶かしたコンソメと塩で味付けをし、冷蔵庫で冷やす。残り2個のトマトは粗く刻み、食べる直前に散らす。

1杯分 - 120kcal / タンパク質 5.8g / 脂肪 4.6g / 炭水化物 15.8g
加シム 153mg / 鉄分 0.7mg / ビタミンC 48mg / 塩分 0.9g

季節の果物

材 料（2人分）

すもも……………1個
バナナ……………1/2本

作り方

- ① 食べやすい大きさに切り分ける。

1杯分 - 65kcal / タンパク質 0.9g / 脂肪 0.6g / 炭水化物 16g
加シム 5.5mg / 鉄分 0.3mg / ビタミンC 10mg / 塩分 0g

※季節の果物なので、決勝戦ではレシピと異なるものを使用しました(写真)。

《栄養価：1人当り》