

# オムレツ・コンポタパン &ブルーベリースムージー



## ★材料

### 【オムレツ】

- ・卵 3 個
- ・マヨネーズ大さじ 1
- ・塩コショウ 少々

### 【ブルーベリースムージー】

- ・ブルーベリー 100g
- ・牛乳 50ml

### 【コンポタパン】

- ・食パン 1 枚
- ・ポタージュスープの粉大さじ 1
- ・マヨネーズ大さじ 1
- ・スライスチーズ 1 枚

## ★作り方

- ①卵・マヨネーズ・塩コショウを混ぜ、かき混ぜながら焼き、三日月形に形を整え、お皿に盛りつけます。
- ②ポタージュの粉とマヨネーズをよく混ぜパンに塗り、スライスチーズをのせ、オーブントースターで 3 分焼いたら完成。
- ③スムージーのすべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで回します。

## ★調理時間 15 分

## ★神野先生からのコメント

ポタージュスープの粉とチーズ・マヨネーズでコクのあるトーストに、酸味のあるスムージーがぴったりですね。

## ささみのチーズ焼き &生野菜サラダ



### ★材料

【ささみチーズ焼き】	【サラダ】
・鶏ささみ 2本	・ベビーリーフ
・スライスチーズ 1枚	・レタス
・ブラックペッパー	・ミニトマト
・オリーブオイル適量	【フランスパン】

### ★作り方

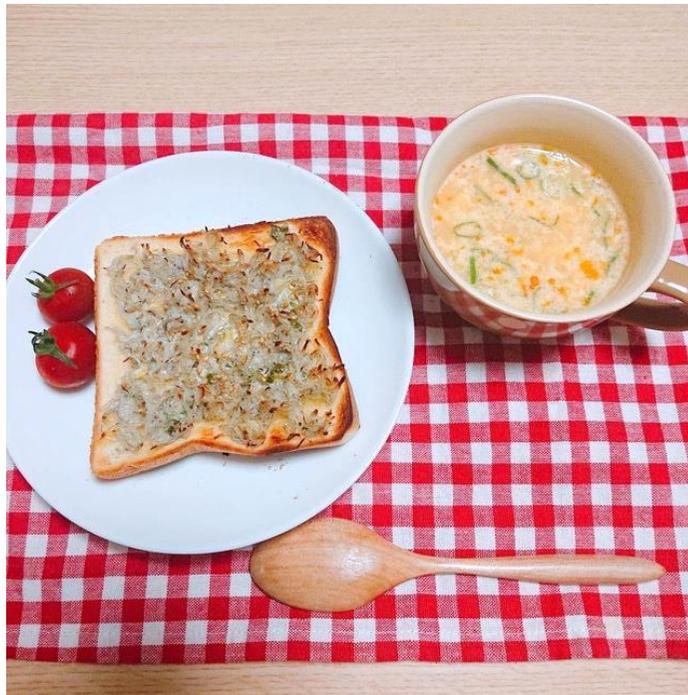
- ①トースターを余熱で温めておきます。
- ②耐熱皿にアルミホイルを敷きオリーブオイルを入れます。
- ③②に筋を取ったささみをのせ、ブラックペッパーをかけてチーズをのせます。(お好みでマヨネーズを追加)
- ④ささみの中心に火が通るまで焼きます。(1300W10分強)
- ⑤ベビーリーフ、レタス、ヘタを取ったミニトマトと一緒に皿に盛りシーザードレッシングをかけます。

★調理時間 17分

### ★神野先生からのコメント

オーブトースターで本格的なチキンの料理ができるレシピ。加熱時間を利用して、サラダの準備が出来ますね。

# じゃこトースト &簡単スープ



## ★材料

### 【じゃこトースト】

- ・食パン1枚
- ・じゃこ
- ・マヨネーズ
- ・ねぎ(お好みで)

### 【簡単スープ】

- ・中華だし 小さじ1
- ・卵 1個
- ・塩コショウ
- ・ねぎ(お好みで)

## ★作り方

- ①じゃこマヨネーズを混ぜ、食パンに塗ってオーブントースターで焼いたらじゃこトーストのできあがり♪
- ②カップに卵をときます。
- ③中華だし・ねぎを加え、沸騰したお湯を回しかけたら簡単スープの完成です。

★調理時間 10分

## ★神野先生からのコメント

日本人が不足しがちなカルシウムを補給するために、小魚はぜひとりたい食品です。少量残った時に、トーストにするといいですね。ねぎがよいアクセントになっています。

# おにぎりセット & 豚汁



## ★作り方

- ①【おにぎり】 白米にあじ塩をふり、おにぎりにします。
- ②【ズッキーニのチーズ焼き】 ズッキーニを輪切りにし、オリーブオイルでいため、チーズをのせてトースターで焼きます。
- ③【玉子焼き】 卵に白だし・砂糖・あじ塩を入れて焼きます。
- ④【生ハムきゅうり巻き】 きゅうりを生ハムで巻きます。
- ⑤【ちくわきゅうり】 ちくわにきゅうりを入れます。
- ⑥【コーン】 電子レンジで4分温め、4等分に切ります。
- ⑦【ミニトマト】 ヘタを取ります。
- ⑧【豚汁】 人参・大根・ごぼうを食べやすい大きさに切り、ごま油で炒め、だし汁で煮ます。豚肉を入れ火が通ったら味噌を入れてできあがり♪

★調理時間 20分

## ★神野先生からのコメント

夏の野菜を巧みに使った食べやすい料理と豚汁の組み合わせで、野菜がたっぷりとれるメニューです。