


あさ かんたん おすすめ朝ごはん「簡単かぼちゃのサラダ」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしよく □【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい ☑【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい □【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん □10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく □洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい □朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん □一品でバランスがよい</p>
<p>めい かんたん ■レシピ名 「簡単かぼちゃのサラダ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃの煮物 250g ・サラダチキン 50g ・コーン缶 50g ・マヨネーズ 40g ・添え物… ブロッコリー
<p>しゃしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <p>た おお ①サラダチキンは、食べやすい大きさにする。</p> <p>つめ にももの ま あ ②冷たいかぼちゃの煮物、サラダチキン、コーンを混ぜて、マヨネーズで和える。</p>
<p>■ひとことPR</p> <p>ぜんじつ ばん つく にももの のこ つか かんたん ・前日の晩に作った「かぼちゃの煮物」の残りを使った「簡単かぼちゃのサラダ」は、</p> <p>こ かんたん つく 子どもでも簡単に作ることができます。</p> <p>にももの ・「かぼちゃの煮物」</p> <p>ざい りょう さとうおお おお 材 料 : かぼちゃ 1/4 (250g)、砂糖大さじ 2、みりん大さじ 2、</p> <p>しょうゆ大さじ 1~2 (お好みで)、水1カップ (200ml)</p> <p>つく かた なべ みず い ふつとう さとう くわ に すこ に 作り方 : 鍋に水とかぼちゃを入れて沸騰したら、砂糖、みりんを加えて煮、少し煮てか</p> <p>らしょうゆも加えてやわらかくなったら火をとめる。</p>	