



夏休み 親子で作る朝ごはん



暑くても大好きなカレーなら食欲もアップ!
夏野菜をたっぷりトッピングして楽しみましょう。
夏の太陽の下で収穫された瀬戸内産ブルーベリーは
甘くてやわらかな酸味があります。
朝食をしっかり食べて、夏をのりきりましょう。

- 焼きカレーパン
- ブルーベリー
チーズフランス
- 野菜サラダ
- ラッシー

1人分栄養量

エネルギー	469kcal
たんぱく質	22g
塩分	3g

焼きカレーパン

● 材料 [2人分]

食パン6枚切り	2枚
カレー	大さじ8
ミニトマト	2個
とうもろこし	大さじ3
枝豆	20g
緑ピーマン	少々
赤ピーマン	少々

● 作り方

- 1 ミニトマトを1/4、ピーマン緑赤を薄切りにする。
とうもろこしの実をはずし、枝豆の実を出す。
- 2 食パンを斜め半分に切り、カレーをのせ、1の
野菜をかざる。
- 3 トースターで5分加熱し皿に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス



★焼きカレーパンは、残り物のカレーやレトルトカレー等を活用します。

ブルーベリーチーズフランス

材料 [2人分]

フランスパン …………… 2切れ 40g
カテージチーズ …………… 40g
ブルーベリー …………… 40g

作り方

- 1 フランスパンを食べやすい大きさに切り、カテージチーズをぬり、ブルーベリーをかざる。

ワンポイントアドバイス



★フランスパンの代わりにシリアルを使うと素敵なデザートになります。

野菜サラダ

材料 [2人分]

レタス …………… 100g
きゅうり …………… 60g
青じそドレッシング …………… 20g

作り方

- 1 レタスを洗い、食べやすい大きさに手でちぎり、きゅうりをスティック状に切る。
- 2 器に盛り付け、ドレッシングをかける。

ラッシー

材料 [2人分]

牛乳 …………… 140g
ヨーグルト …………… 140g
氷 …………… 適量

作り方

- 1 グラスにヨーグルト、牛乳を入れよく混ぜ、氷を入れる。