

家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	ももせ みゆ	学校名
名 前	百瀬 未悠	針小学校
ふりがな	ももせ ともこ	料理時間
一緒に作った人の名前	百瀬 朋子	15分

料理の名前

百瀬さん家のにににこご飯

■ できあがりの写真



■ 材料 (2人分)

☆豆乳カボチャスープ

- ・冷凍カボチャ 80 g
- ・たまねぎ 小 1/2
- ・ベーコン 1 枚
- ・無調整豆乳 300 c c
- ・コンソメスープの素 1 つ
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 少々

☆ベーグルサンド

- ・ベーグルパン 2 個
- ・レタス 2 枚
- ・ハム 4 枚
- ・トマト 4 切

☆フルーツヨーグルト

- ・プレーンヨーグルト 200 g
- ・キウイフルーツ 1 個
- ・バナナ 1 本

■ 作り方

☆豆乳カボチャスープ

- ①ベーコンを1cmはばに切り、たまねぎをうす切りにする。
- ②油をひいたなべでいためる。
- ③塩こしょうを加える。
- ④なべの中に豆乳、コンソメスープの素、カボチャを入れてひと煮立ちさせてから、弱火で5分ほど煮る。

☆ベーグルサンド

- ①ベーグルパンを横に切る。
- ②トマトを輪切りにする。
- ③ベーグルパンにレタス、ハム、トマトの順にサンドする。

☆フルーツヨーグルト

- ①キウイ、バナナを食べやすい形に切る。
- ②ヨーグルトにキウイ、バナナを入れてあえる。

■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

- ・冷凍カボチャを使い、手軽に調理することができた。

■ 料理の生い立ち、コンセプト

- ・わたしの好きなカボチャとお母さんの好きなベーグルパンを使い、手軽でおいしいメニューを考えました。