

朝ごはんを食べようオススメレシピ

「レッドスムージー」

(1人分エネルギー:145kcal)



【材料(2人分)】

- ・りんご 1/4個
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・プレーンヨーグルト 1カップ(200cc)
- ・はちみつ 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1/3
- ・ミント(あれば)



【作り方】

- ①りんご(皮つき)、赤パプリカは一口大に切り、にんじんは薄切りにする。
- ②ミキサーにプレーンヨーグルト、赤パプリカ、りんご、にんじんの順に入れ、はちみつ、レモン汁を加えなめらかになるまでかくはんする。
- ③コップに注ぎ、ミントを添える。



朝ごはん食べよ



「グリーンスムージー」

(1人分エネルギー:118kcal)



【材料(2人分)】

- ・小松菜 1株(30~50g)
- ・バナナ 1本 熟したものを使用すると甘味がでておいしさUP
- ・キウイ 1個 熟したものを使用すると甘味がでておいしさUP
- ・牛乳 200cc



【作り方】

- ①小松菜は根元を切り落とし、洗ってざく切りにする。
- ②バナナ、キウイは皮をむき、一口大に切る。
- ③ミキサーに①②、牛乳を入れてなめらかになるまでかくはんする。

朝ごはんを食べようオススメレシピ 「豆乳スープ」

(1人分エネルギー:135kcal)



【材料(2人分)】

- ・お好みのきのこ 100g
(今回はしめじ1/2パック、まいたけ1/2パック)
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・無調整豆乳 300cc
- ・コンソメ 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・バター 小さじ2
- ・塩コショウ 少々
- ・パセリ(あれば)



【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、きのこは細かくさいしておく。
- ②鍋にバターを入れ、①を炒める。
- ③全体にしんなりしてきたら、弱火にして小麦粉を入れ粉っぽくなるまでこげないように炒める。
- ④豆乳をダマにならないように数回に分けて入れてよく混ぜる。(中火)
- ⑤コンソメを入れ、少しとろみが出るまで混ぜながら加熱する。
- ⑥最後に塩コショウで味を調え、パセリをふり完成。



多めに作ってごはんの上へのせ、チーズをかけて(オーブン200℃10分程)『簡単きのこ豆乳ドリア』の完成!

