

## 「ヘルシークッキング」～朝ごはんをつくってみよう～



## チーズトースト

材料(6人分)		作り方
食パン	6まい	① えだまめは、さやから出す。 ② ツナは油をきり、ふくろから出す。 ③ 食パンに①と②をちらし、スライスチーズをのせて、トースターでやく。
えだまめ	90g	
ツナ	2ふくろ	
スライスチーズ	6まい	

## やさいとミックスビーンズのミルクスープ

材料(6人分)		作り方
かぼちゃ	120g	① やさいは1口大に切る。しめじは石づきをとってほぐす。 ② ブロッコリーはこぶさにわけてゆでる。 ③ なべに水とコンソメを入れ、①を入れてにる。 ④ やさいに火がとおったら、ミックスビーンズ、牛乳をいれてひとにたちさせ、②をくわえて火をとめる。
にんじん	1/2本	
玉ねぎ	1こ	
ブロッコリー	180g	
しめじ	1ふくろ	
ミックスビーンズ	120g	
牛乳	450ml	
コンソメ	3こ	
水	450ml	