

レンジで簡単♪

「主食＋主菜＋副菜」で充実朝ごはん

豆腐のチーズ昆布のせ

【材料(2～3人分)】

ミニ木綿豆腐	1パック
スライスチーズ	1枚
塩昆布	ひとつまみ

【作り方】

水を切った豆腐(またはキッチンペーパーで包んでレンジで30秒かけ加熱しておく)を耐熱の食器に入れスライスチーズと塩昆布をのせ、レンジで1～2分加熱する。(チーズがとろけたら OK)

【ポイント】

豆腐の中心が熱いことがあるので注意しましょう。

主菜
(豆腐)

副菜

(キャベツ)

キャベツのツナマヨサラダ

【材料(2～3人分)】

カット野菜(千切りキャベツ)	1袋
ツナ缶	1缶
韓国のり 1パック(又は焼きのり 1/2 枚)	
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ①耐熱容器にキャベツを入れ、レンジで1分程度加熱する。
- ②軽く水気をきったキャベツにツナ、ちぎったのりとマヨネーズを容器に入れ、和える。

【ポイント】

加熱後のキャベツから水分が出ていたら、サッと水分を切ることで味がぼやけなくなります。

おにぎり 2種
(白ごま、ふりかけ)

主食
(ごはん)

～旬の時期は厚別区でとれる野菜を食卓に～

- ニラ(6～10月)
- 春菊(7～10月)
- レタス(6～10月)
- ジャガイモ(9～11月)
- ※()は出荷時期

ニラはハサミでカットして
電子レンジにかけ
ポン酢やマヨネーズ
お好きなドレッシングで♪

