

【材料】

8枚切り食パン	4枚
トマト	1個 (200g)
ほうれん草	1/2束 (120g)
ツナ缶	小1/2缶
長ねぎ	1本
卵	2個
牛乳	大さじ2
チーズ	70g

【作り方】

- ①パンの耳を落とす。
- ②トマトは、ざく切り。ほうれん草は茹でて1cmに切る。長ねぎは、小口切りにする。ツナ缶は汁を軽く切る。
- ③卵を溶いて、牛乳と混ぜる。
- ④天板（または耐熱皿）に食パンを敷きつめる。
- ⑤トマト（汁ごと）、ほうれん草、ツナ缶、長ねぎをパンの上に順に重ねる。
- ⑥卵と牛乳を混ぜて回しかけ、全体にまんべんなくしみこませる。
- ⑦チーズを1番上にのせる。
- ⑧オーブントースターで10分焼く。
オーブンの場合、250℃に予熱後、6分（途中で前後を反転）焼く。

白いスープ

2013.7 公開乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

白い野菜 250 g

(約半量はじゃが芋を使うとよい)

(じゃが芋 120 g 玉ねぎ 50 g 長ねぎ 50 g セロリ 30 g など季節の野菜)

ブイヨン 1/2 個

水 2C

牛乳 1.5C

塩 少々

【作り方】

①白い野菜・水・ブイヨンを鍋に入れて火にかけ、

じゃが芋が煮くずれるまで煮る。

(鍋帽子を利用すると便利)

②煮あがったらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加える。

③塩で味を調整し、冷めてから冷蔵庫に入れる。

野菜の甘酢漬け

2013.7 公開乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

大根	150 g
人参	50 g
きゅうり	1本
塩	小さじ1/2
ピクルス液	
酢	1/4C
水	1/4C
砂糖	大さじ2.5
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①大根は、1 cmのいちょう切り、人参は5 mmの輪切り
きゅうりは1 cmの斜め切りにし、塩をして30分位
置き、ざるにあげる。(絞らない)
- ②ビニール袋に、ピクルス液、①の野菜を入れ、
密閉する。

※冷蔵庫で3～4日保存可能。

※野菜の切り方は、お好みで。