

和洋折衷!! かんたん朝ごパン

材料【1人分】

- ① パン:食パン1枚、板海苔1/4枚、ミックスチーズ20~30g
- ② スープ:わかめ、トマト、ハム、コンソメ・塩・胡椒 各適量
- ③ サラダ:キャベツ、竹輪、マヨネーズ、粒マスタード 各適量
- ④ もずく酢…1カップ
- ⑤ 納豆…1P
- ⑥ ヨーグルト:ヨーグルト、キウイ(お好みのフルーツでOK) 適量
- ⑦ 牛乳

作り方

- ①パン:食パンに2cm角程度に切った海苔を広げ、その上にミックスチーズをのせてトーストする。
- ②鍋に湯をわかし、2cm角に切ったトマト、ハム、わかめを入れ、コンソメと塩・胡椒で味をととのえる。
- ③キャベツは2cm角程度、竹輪は3mm程度の小口切りにする。耐熱容器に入れて2~3分加熱し、マヨネーズと粒マスタードをよく混ぜたものと和える。
- ④~⑥をそれぞれ器に移し、ヨーグルトには食べやすい大きさに切ったフルーツを添える。

《ポイント》板海苔は小さめに切った方が食べやすいです。(刻みのりでも)
粒マスタードの代わりに、すりごまでも。