

## ♪ 納豆じゃこどんぶり ♪



### ◆ポイント◆

手間をかけずに短時間でカルシウムが豊富なひと品です。

レタスの代わりに、小松菜やほうれん草のおひたしを使うと栄養価がさらにアップします。

### 材料名（2人分）

- ・ごはん 茶碗2杯
- ・レタス（一口大にちぎる）2枚
- ・納豆 40g
- ・しらす干し 大さじ2
- ・しょうゆまたは納豆のタレ 適量

### 作り方

- ① ごはんを茶碗によそい、レタスをちぎってのせる。
- ② しらす干しをのせる。
- ③ 納豆をのせる。
- ④ 仕上げにしょうゆまたは納豆のタレをかける。



## ♪ 手軽にドリア ♪



### ◆ポイント◆

ポタージュスープの味や野菜を使ってバリエーションを楽しめます。ウインナーの代わりにベーコンやハムでもOK。またごはんの代わりにパンを合わせても手軽な朝食に早変わり！

### 材料名（2人分）

- ・ごはん 茶碗2杯
- ・ポタージュスープの素 2人分
- ・牛乳 2カップ
- ・ピザ用チーズ（溶けるチーズ）大さじ4
- ・ウインナー（ななめスライス）4本
- ・ミックスベジタブル 60g
- ・ゆでブロッコリー 50g

### 作り方

- ① 牛乳を鍋で温めポタージュの素をとく。
- ② ウインナー、ミックスベジタブルを入れてとろみができるまで煮る。
- ③ グラタン皿に温かいごはんを入れて、②とブロッコリー、チーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。