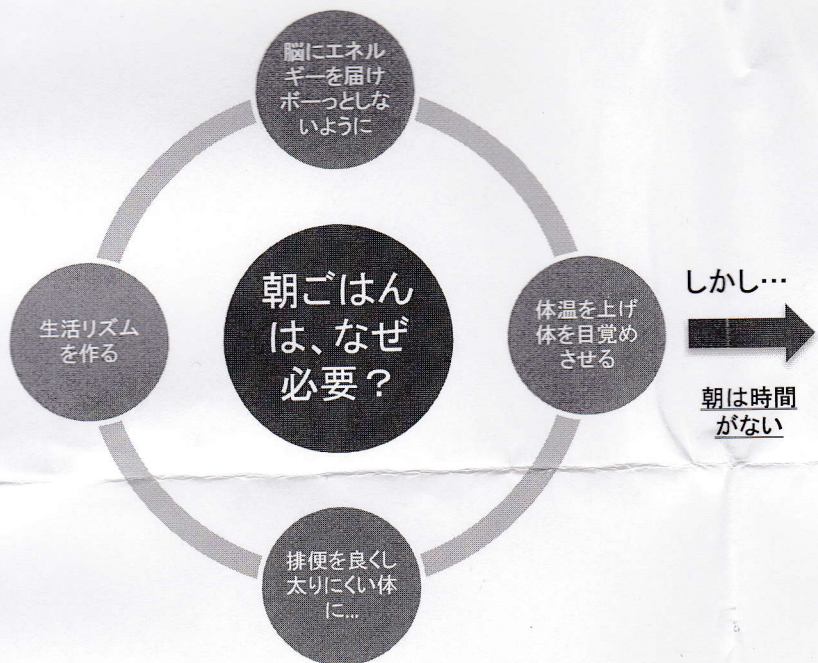




# 絆

～きずな～

つたえる・つながる・ひろがる



しかし...



朝は時間がない

## こんな朝ごはんなら...

1時間弱で出来てしまう朝ごはんを静岡ガス エネリアショールーム静岡 様にて教えて頂きました。レシピの中には冷凍庫でストックしておけるものもあり時間短縮で活用しやすいレシピばかりでした。中でも『豆腐白玉』は豆腐を使ったヘルシー料理で、とても美味しい一品でした。是非お試しください。

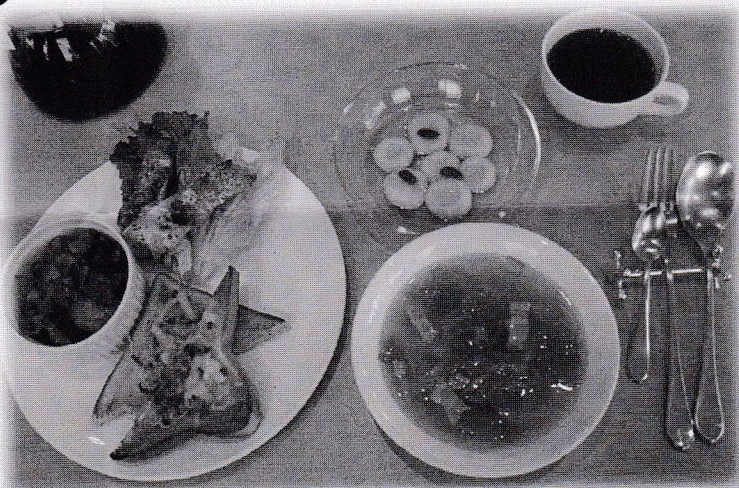
## ～簡単にできる朝ごはん～

### チーズじゃこトースト

材料... 食パン 1枚・バター 1/2 (1人分)  
ちりめんじゃこ 大きじ  
細ねぎ 1本  
ピザチーズ 15g

#### 作り方...

1. 細ねぎは小口切りにする。
2. 食パンにバターを塗る。
3. グリルプレートに②をのせ両面焼きグリルの弱火で3分焼く。ちりめんじゃこ・細ねぎ・チーズの順にちらし強火で1～2分焼く。
4. 取り出して半分に切る。





## レタスとベーコンのスープ

材料… レタス 4枚・玉ねぎ 1/2個・ベーコン 3枚  
(6人分) オリーブ油 大さじ1・水 6cc  
・固形スープの素 1・1/2  
・塩 小さじ1/2・こしょう 少々

作り方…

1. 玉ねぎは芯を取って薄切りにする。  
ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にオリーブ油とベーコンを入れて火に  
かける。脂が出たら玉ねぎを入れて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら水・固形スープ  
の素を入れてふたをして強火～中火にかける。
4. 沸騰したら弱火にしてタイマーを5分にして煮る。
5. 塩・こしょうで味付けしレタスを入れる。  
レタスの量が少し減ったら火を止めて盛付ける。

## グリルドチキン

材料… 鶏もも肉 2枚・塩 小さじ1/2・  
(作りやすい量) 黒こしょう 少々

〈ハニーマスタードソース〉  
マヨネーズ 大さじ3・塩 少々・  
粒マスタード 大さじ1・こしょう 少々  
はちみつ 大さじ1

作り方…

1. 鶏もも肉は塩・こしょう・黒こしょう  
をもみこんでおく。
2. 予熱をした両面焼きグリルに皮を上  
にして入れ10～12分焼く。
3. 焼きあがったら取り出し食べやすい  
大きさにきる。ソースの材料を混ぜ  
合わせ、リーフとともに添える。

## <天使からのポエム募集!!>

今年も、「天使からのポエム」を募集中です。  
対象は、小学校4年生、6年生、中学2年生です。  
毎年、とても素敵なポエムが寄せられます。  
その中から特に心に感動を与えるポエムを投稿してくれた  
方に対しては、静岡市PTA大会にて表彰を行っています。

## ラタトゥーユ

材料… 玉ねぎ 大1個・かぼちゃ1/8コ  
(作りやすい量) ズッキーニ 1本・パプリカ(赤) 1コ  
ピーマン 2コ・なす 1本・トマト 2コ  
オリーブオイル 大さじ2・にんにく 1片  
< a >  
水 1/4C・ローリエ 1枚  
固形スープの素 1コ  
砂糖 小さじ1/2～1・塩 小さじ1

作り方…

1. 玉ねぎは1cm角、かぼちゃは皮つき  
のまま2cm角に切る。ズッキーニ・なす  
は1cm幅の輪切りにする。パプリカ・  
ピーマンは1.5cm角に切る。トマトは  
ヘタを取ってザク切りにする。にんにく  
は薄切りにする。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルとにんにく  
を入れて弱火～中火で熱し香りが  
たったら玉ねぎを入れ中火で炒める。  
かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ・ピーマン・  
なす・トマトの順に入れ油がなじん  
だら次の野菜を加えて炒める。
3. < a >を加えてふたをし強火にかけ  
る。沸騰したら弱火でタイマーを10分  
に設定して煮る。ふたを取ってさらに  
煮て好みの煮ツメ加減で火を止める。

※ 冷蔵庫で3～4日保存可能。

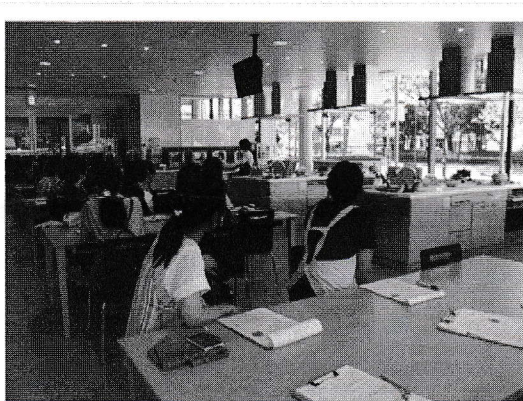
## 豆腐白玉

材料… 白玉粉 100g・絹ごし豆腐 約120g  
砂糖 大さじ2

シロップ・ゆであずき・きなこ

作り方…

1. 白玉粉をボールに入れ豆腐を少しずつ  
加えて手でつぶしながらなめらか  
になるまで混ぜる。30等分して丸め中央  
をへこませる。
2. 鍋に湯を沸かし①を入れる。浮き上  
がってきたら1分程待って冷水に取り  
水気を切る。
3. 器に盛りシロップ等好みでかける。



☆静岡市PTA連絡協議会HP☆も是非ご覧になってみてください。

<http://www.pta-shizuoka-city.org/>