大分県立宇佐
産業科学高等学校
生徒考案！

料理名　野菜たっぷりカフェ風朝食

朝から野菜がたっぷり食べられるワンプレート！
おうちカフェ風で1日をスタートしませんか？

材料（２人分）

＊しらすトースト

食パン	1枚半
しらす干し	大さじ5
スライスチーズ	2枚
マヨネーズ	大さじ2

＊にんじんとリンゴのラペ

にんじん	1/3本
塩	ひとつまみ
オリーブ油	小さじ1と1/2
レモン汁	小さじ1
塩こしょう	適量
リンゴ	1/8個

＊納豆キッシュ

たまねぎ	1/6個
納豆	1パック
付属の納豆のタレ	1袋
塩こしょう	適量
卵	1個
豆乳	大さじ3
ミニトマト	2個
ほうれん草（冷凍）	10ｇ

＊添え野菜

レタス	1枚

＊かぼちゃとバナナのスムージー

かぼちゃ（冷凍）	2かけ
バナナ	2本
豆乳	1カップ（200cc）
氷	6つ

しらすやチーズで手軽に
カルシウム摂取！

作り方

＊しらすトースト

①食パンを4等分にカットし、しらす、チーズ、マヨネーズの順番にのせる。
②トースターで5～6分焼く。

＊にんじんとリンゴのラペ

①にんじんは千切りにして、塩をふり、しんなりさせる。
②水気をしぼり、オリーブ油とレモン汁、塩こしょうを加える。
③薄く切ったリンゴと混ぜ合わせて味をなじませる。

＊納豆キッシュ

①薄切りにしたたまねぎと納豆炒め、納豆のタレ、塩こしょうで味付けをする。
②①を耐熱皿に入れ、溶き卵と豆乳、ミニトマト、ほうれん草（冷凍）を入れ、トースターで5～6分焼く。

＊かぼちゃとバナナのスムージー

①かぼちゃ（冷凍）を自然解凍しておく。
②かぼちゃ、バナナ、豆乳、氷をミキサーに入れて混ぜる。
③なめらかになったら、完成。お好みでシナモンパウダーを入れても◎

しらすトーストと
一緒に焼いてOK