

野菜ソースのフレンチトースト<4人分>

食パン6枚切り	3枚	～野菜ソース～	
たまご	2個	なす	1本
牛乳	1カップ	トマト	1個
塩・コショウ 少々		しめじ	1/4株
		ベーコン	適量
		ケチャップ	大さじ3
		ウスターソース	大さじ1

作り方

- ① たまご・牛乳・塩・コショウをボールでよく混ぜる。
- ② 半分に切った食パンに①をかけて、ひたす。
- ③ フライパンにバターをひき、②を焼く。

～野菜ソース～

- ④ 野菜・ベーコンは細かく切る。
- ⑤ 鍋に④を入れいため、ケチャップ・ソースを加える。
- ⑥ 全体が煮込めたら出来上がり。



キャベツオムレット<4人分>

キャベツ	5枚くらい
たまご	2個
豆腐	1/4丁
小麦粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
油	大さじ1



作り方

- ① キャベツはせん切りにして、塩・コショウをふりレンジに1～2分かける。
- ② ボールに豆腐を入れよくつぶし、たまごと混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の冷めたキャベツを加え混ぜ合わせる。
- ④ 油を熱したフライパンに③を流し入れ焼く。
- ⑤ ひっくり返して焼く。

ごはんのスープ<4人分>

ごはん	お茶碗 1/2~1杯
かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
コンソメ	1個
油	大さじ1
水	3カップ(600ml)
塩・コショウ	少々



作り方

- ① 野菜を切る。
- ② ①とごはんを油で炒め、水・コンソメを加えて煮る。
- ③ 塩・コショウで味を調える。



牛乳ゼリー<4人分>

牛乳	150ml
砂糖	大さじ1~2
板ゼラチン	2枚
ブルーベリージャム	大さじ1
水	大さじ1



作り方

- ① 板ゼラチンは水に10分くらいつけておく。
- ② 牛乳に砂糖を混ぜ、レンジに3分かける。
- ③ ②に水から取り出したゼラチンを加え、溶かす。
- ④ 器に分け、冷やし固める。
- ⑤ ジャムに水を加えソースを作る。