

# 野菜たっぷりミネストローネ

## 材料 2人分

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/6本
- ・じゃがいも 1個
- ・キャベツ 1枚
- ・ベーコン 2枚
- ・トマトジュース 150cc
- ・水 200cc
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2

1. にんじんはいちょう切り、玉ねぎとじゃがいもは1cmの角切り、キャベツはざく切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。



2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを入れて炒める。玉ねぎがすすきとおったら、にんじんとじゃがいもとキャベツを入れて炒める。



3. 水とトマトジュースとコンソメを入れる。沸騰したら、弱火にして10分煮込む。



4. 塩コショウをして味見をする。器に盛ってできあがり。



2種類のロールパンとミネストローネにヨーグルトをそえれば、バランスの取れた食事ができあがり！

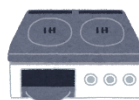


# ママ ママ ママ ひがしねMAMMAジュニア

## ガスコンロ、IHを使ってみよう

=もくじ=

ガスコンロ、IHを使う時に気を付けること  
ゆで卵を作ってみよう



ロールパンと卵サンド&ウインナーサンド

野菜たっぷりミネストローネ



いたウインナーをのせたらできあがり。

4. ロールパンに2のキャベツを入れ、ウチワツキをかける。その上に焼
3. ロールパンの真ん中に包丁で切り込みを入れる。



レンジで3分加熱する。

2. キャベツは千切りにし、耐熱容器に入れる。塩コショウをき、中火で6分炒める。



1. ウインナーは斜めに3か所切り目を入れる。フライパン



- ・塩コショウ 少々
- ・ウチワツキ 適量
- ・ロールパン 2個
- ・ウインナー 2本
- ・キャベツ 1枚

## ウインナーサンド 材料 2人分



3. ロールパンに1をはさんでできあがり

2. ロールパンの真ん中に包丁で切り込みを入れる。



そこにマヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜる。

1. ゆで卵の殻をむき、ホウリルに入れて7オークツぶす。



- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・ロールパン 2個
- ・ゆで卵 1個

## 卵サンド 材料 2人分

## ロールパンで卵サンド&ウインナーサンド

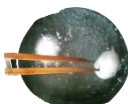


4. 冷めたら、卵にひびを入れて殻をむく。



入れて冷やす。

3. 火を止め、鍋からお玉で卵をすくい、水を入れたホウリル



がす。こうすることで真ん中にくるよ！

2. 水が沸騰したら、弱火にして10分ゆでる。途中で、静かに蓋で卵を転



コンロに鍋を置き、火をつける。

1. 鍋に卵を入れ、卵がかぶるくらいの水を入れて

材料 卵 2個

## ゆで卵を作ってみよう



- 使い終わったら台をふきんで拭いてきれいにしてよう。

- 火の近くに燃えるモノを置かないこと。



- 使い終わったら火または電源を切る。

- 使っている時はその場を離れない！

- 慣れるまでは大人と一緒に使おう。

## ガスコンロ、IHを使う時に気を付けること