

親子で朝ごはんクッキング

ころころサラダ

材料（2人分）

ミニトマト	4 個
きゅうり	1/2本
パプリカ	1/8個
プロセスチーズ	1 個
ぽん酢	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ1/2
海苔	1 枚



作り方

- ①パプリカは1 c m角に切り、電子レンジで1分加熱する
- ②きゅうりを輪切りにしてから半分に切る。ミニトマトは4等分に切る
- ③チーズを手でちぎるか、好きな形に型抜きする
- ④①～③をボウルに入れ、ぽん酢とオリーブオイルを順番に入れてよく混ぜる
- ④盛りつけたら海苔をちぎって乗せる。



ミニトマトは滑りやすいので、
大人の人に切ってもらおう♪

動画はこちら→



親子で朝ごはんクッキング

ハムクロワッサン

材料（2人分）	
冷凍パイシート	2枚
ハム	4枚
卵黄	1個
水	大さじ1



作り方

- ①パイシートは常温で半解凍し、オーブンは200℃に予熱しておく
- ②ハムは半分に切り、卵黄は水を混ぜてドリュールを作る
- ③半解凍状態になったパイシートにクッキングシートを乗せ、上からめん棒で1,2mmの厚さに伸ばす
- ④③にフォークで穴をあけ、三角形になるように切り分ける
- ⑤④にハムを1枚ずつ乗せ、底辺が手前になるように置き、手前からくるくる巻く
- ⑥巻き終わりを下にして、ドリュールを表面に塗り、15分焼く



トースターでも作れるよ。パイシートのサイズは様々あるので、食べやすいサイズに切って調整してね！

動画はこちら→



親子で朝ごはんクッキング

レンジでオムライス

材料（2人分）

卵	2個
あたたかいご飯	200g
ハム	2枚
ホールコーン	25g
ケチャップ	大さじ1
塩	少々
バター	5g
マヨネーズ	少々



作り方

- ①卵を割り、塩、マヨネーズを加え、よく混ぜる
- ②広めのお皿にラップをぴんと張り、①を流し広げ500W1分加熱する
- ③ハムは1cm角に切り、コーン、ケチャップ、バターと一緒にご飯に入れ混ぜ、500W30秒で加熱する
- ④③をお皿に盛りつけ、上から②を乗せて形を整えてはがし、お好みでケチャップをトッピングする



卵の加熱は様子を見て追加してね！



親子で朝ごはんクッキング

オレンジフレンチ

材料（2人分）
食パン（6枚切り） 2枚
オレンジジュース 150ml
卵 2個
バター 15g
※はちみつ 適量
※プレーンヨーグルト 適量
※はお好みでトッピング。
はちみつは1歳になってから。



作り方

- ① 4等分に切った食パンを袋に入れ、オレンジジュースを加え全体に染み込ませる
- ② ①に溶き卵を流し入れ、しっかりと全面に染み込ませる
- ③ バターを熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで中火で焼く
- ④ お皿に盛りつけ、お好みでプレーンヨーグルト、はちみつを添える



牛乳を使わず作れるよ。
他のジュースでも試してみてね！



親子で朝ごはんクッキング

フローズンヨーグルト

材料（2人分）

プレーンヨーグルト 80 g

冷凍ブルーベリー 30g

はちみつ 小さじ1

※はちみつは1歳になってから



作り方

- ①冷凍可能な食品用保存袋に、材料を全て入れて混ぜ合わせる
- ②①の封をして均一に混ざるように手で揉み混ぜる
- ③②を平たくしてバットに入れ、冷凍庫で1時間凍らせる
- ④凍ったら袋の外から割るように揉み、取り出して盛りつける



他の冷凍フルーツでも作れるよ！
いつものヨーグルトが大変身

