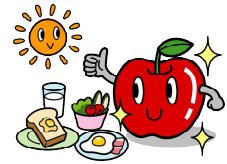


# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 6年1組 | 麻生 玲   | 麻生 啓子(母)  |

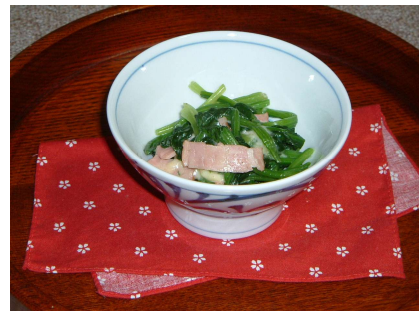
|     |                 |
|-----|-----------------|
| 料理名 | ほうれん草のとろけるチーズあえ |
|-----|-----------------|

**材 料** ( 4 ) 人分

ほうれん草 1 把  
とろけるチーズ 大さじ3  
ベーコン 3枚

## 作り方

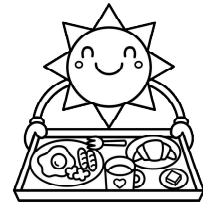
- 1 ベーコンを幅1cmほどに切って炒めます
- 2 ほうれん草も適当に切り、その中に入れ炒めます
- 3 ほんの少し塩こしょうをし、できあがり頃にとろけるチーズを加えてまぜます



## コメント

- ・とろけるチーズ(細切)をふんだんに入れると、とってもおいしくなります
- ・スピーディに出来ます
- ・あついうちに食べましょう

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 6年1組 | 西村 秀斗  |           |

|     |         |
|-----|---------|
| 料理名 | なっばふりかけ |
|-----|---------|

**材 料** ( 4 ) 人分

大根葉のくき 1本分  
かつおぶし 小1パック  
とうがらし 少々  
しょうゆ 大さじ  
みりん 大さじ

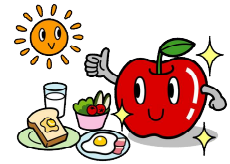
**作り方**

- 1 大根の葉をゆでて細かく切ります
- 2 1をフライパンで炒ります
- 3 とうがらし、しょうゆ、みりんを加えてさらに炒ります
- 4 水気が少なくなったら、最後にかつおぶしを加えてできあがり

**コメント**

炒るときに、ごま油を使うとちがった味が楽しめます  
大根の捨てられる部分を料理したエコな料理です

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 6年1組 | —      | —         |

|     |       |
|-----|-------|
| 料理名 | 巣ごもり卵 |
|-----|-------|

**材 料** ( 2 ) 人分

卵 2個                      ベーコン 1枚  
キャベツ 2枚                塩こしょう

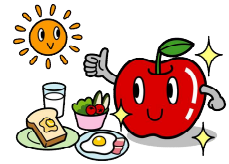
**作り方**

- 1 キャベツは太めの線切り、ベーコンは線切りにします
- 2 フライパンに油を熱し、ベーコン・キャベツの順に加えて炒め、塩こしょうをふります
- 3 2等分にして丸く形を作り、中央を少しくぼませ、卵を1個ずつ割り入れ、水を回し入れ、フタをして弱火で好みの堅さに卵を蒸し焼きにします

**コメント**

卵を半熟にして、野菜とからめて食べるとおいしいですよ！！

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 3年1組 | 麻生 季人  | 麻生 啓子(母)  |

|     |                |
|-----|----------------|
| 料理名 | とうふの卵とじ(コンソメ味) |
|-----|----------------|

**材 料** ( 6 ) 人分

|      |    |       |    |
|------|----|-------|----|
| コンソメ | 1ケ | 卵     | 4ケ |
| キャベツ | 2枚 | 塩こしょう | 少々 |
| とうふ  | 2丁 |       |    |

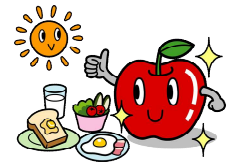
**作り方**

- 1 300ccの水にコンソメと刻んだキャベツを入れて煮ます
- 2 とうふを一口大の大きさに切って入れ、塩こしょうをふります
- 3 その中に卵を流し込みます(卵とじ)

**コメント**

寒い時は体があたたまってGood!  
とってもスピーディにできます

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 6年1組 | 喜多未蘭   |           |

|     |          |
|-----|----------|
| 料理名 | のりコーンスープ |
|-----|----------|

**材 料** ( 3 ) 人分

|       |       |       |      |
|-------|-------|-------|------|
| 冷凍コーン | 好きなだけ | しょうゆ  | 小さじ3 |
| のり    | 好きなだけ | 塩こしょう | お好みで |
| 水     | 450cc |       |      |

## 作り方

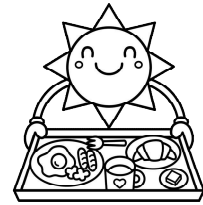
- 1 カップにコーンとのりをちぎって入れます
- 2 しょうゆと水を加え、レンジで1分半ほど加熱します
- 3 お好みで塩こしょうを加えます
- 4 おいしそうにもりつけます



## コメント

簡単で栄養があるので朝ご飯にぴったりだと思います

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 3年1組 | 喜多龍太郎  | 喜多みの里(母)  |

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 料理名 | せん切りじゃがいものバター焼き |
|-----|-----------------|

## 材 料 ( 2 ) 人分

じゃがいも 2個  
塩  
こしょう  
薄力粉 大さじ3  
水 少々  
サラダ油  
バター



## 作り方

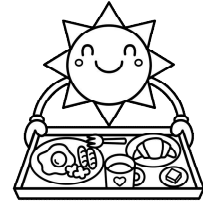
- 1 じゃがいもは皮をむいて、細めにせん切りにします
- 2 じゃがいもに塩、こしょう、小麦粉、水を入れてよく混ぜます
- 3 フライパンに油を入れて、バターを入れます  
バターが溶けたら混ぜ合わせたじゃがいもを入れて、お好み焼きのような丸い形にととのえます。フライ返しでおさえながら両面を焼きます

お好みで最後にとろけるチーズをのせてもOK!

## コメント

じゃがいも大好きな子どもにぴったり  
ベーコンを入れたり、パセリを入れたり、いろいろアレンジしてもおいしいです

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 6年1組 | 嶋 太地   | 嶋 三千代(母)  |

|     |       |
|-----|-------|
| 料理名 | 納豆丼ぶり |
|-----|-------|

**材 料** ( 1 ) 人分

|      |      |      |
|------|------|------|
| 納豆   | 1パック | ごはん  |
| 卵    | 1個   | 刻みのり |
| ねぎ   |      |      |
| だし汁  |      |      |
| しょうゆ |      |      |
| 酒    |      |      |
| 砂糖   |      |      |

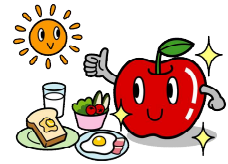
**作り方**

- 1 だし汁にしょうゆ、酒、砂糖を入れに煮立たせます
- 2 煮立ったら納豆とねぎを入れ、30秒ほど煮ます
- 3 2に溶き卵をまわし入れます
- 4 ごはんにのせ、刻みのりをかけてできあがり

**コメント**

とにかく手早くできて忙しい朝に大助かりです  
栄養満点で美味しい丼ぶりです

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 6年1組 | —      | —         |

|     |     |
|-----|-----|
| 料理名 | ねぎ焼 |
|-----|-----|

**材 料** ( 2 ) 人分

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 山芋   | 1本   | サラダ油 | 大さじ1 |
| ねぎ   | 1/2本 | 片栗粉  | 大さじ1 |
| だしつゆ | 適量   |      |      |

**作り方**

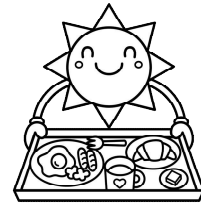
- 1 山芋をすり、ねぎの輪切りを混ぜます
- 2 フライパンでまるく両面を焼きます
- 3 だしつゆを適量でのばし、火にかけ、片栗粉であんかけをつくります
- 4 焼いたねぎ焼にあんかけをかけます

**コメント**

熱々がおいしいです



# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 大海小 | 2年   | 池田舞雪花  |           |

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 料理名 | きなこトースト&じゃがいもピザ |
|-----|-----------------|

**材 料** ( 2 ) 人分

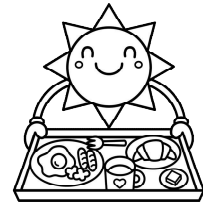
|           |           |
|-----------|-----------|
| (きなこトースト) | (じゃがいもピザ) |
| 食パン 1枚    | じゃがいも 大1コ |
| はちみつ お好みで | 塩 少々      |
| きなこ お好みで  | 片栗粉 小1    |
|           | ベーコン 1枚   |
|           | ピーマン 1/2コ |
|           | チーズ 1枚    |

|            |                          |   |
|------------|--------------------------|---|
| <b>作り方</b> | (きなこトースト)                | (じゃがいもピザ)                               |
|            | 1 食パンを焼きます               | 1 じゃがいもをすりおろします<br>(きれいに洗えば皮ごとでOK)      |
|            | 2 はちみつをぬって<br>きなこをふりかけます | 2 塩をいれ、片栗粉も入れます                         |
|            |                          | 3 フライパンに油をひいて焼きます                       |
|            |                          | 4 出来たものにピーマン、ベーコン<br>とチーズをのせ、トースターで焼きます |

**コメント** (きなこトースト)  
きなこトーストは子どもも大好きです  
栄養もあってGoodですよネ、それに楽チンが一番！！

(じゃがいもピザ)  
1～3までを前日に作っておくと、朝、チーズやベーコンを  
のせて焼くだけなので楽です  
のっけるのはたぶん何でもおいしいので工夫できます。

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 3年1組 | 真田 美里  | 真田 里江     |

|     |        |
|-----|--------|
| 料理名 | ロールタマゴ |
|-----|--------|

**材 料** ( 2 ) 人分

|      |    |      |     |
|------|----|------|-----|
| タマゴ  | 2コ | ごま   | 少々  |
| カリブ  | 1本 | かいわれ | 10本 |
| きゅうり | 1本 | 酢飯   |     |
| バター  | 少々 |      |     |

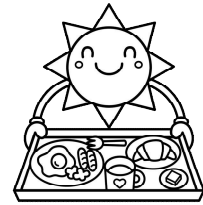
**作り方**

- 1 フライパンにバターをひいてあたためておきます
- 2 フライパンに卵を溶いて、焼きます  
(3枚ほど作る)  
つくったたまごを常温にしばらく置きます
- 3 酢飯の中にごまを入れます
- 4 卵の上に酢飯を置き、カリブ&きゅうり、カリブ&かいわれの2種を置きます
- 5 卵をまく
- 6 ロールケーキのように切ってできあがり

**コメント**

- ・色とりどりできれいです
- ・朝の忙しい時に一口でパクリと食べられるのがよいです
- ・酢飯なので、前日のつくりおきでもおいしく食べれます

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 1年2組 | 三井 悠子  | 三井八千代(母)  |

|     |               |
|-----|---------------|
| 料理名 | トマトの夏バージョンポトフ |
|-----|---------------|

**材 料** ( 4 ) 人分

トマトの水煮缶(あれば生のトマト完熟で大で4個位) × 1缶  
オクラ 1袋 かぼちゃ 1/4個 コンソメ  
じゃが芋 3個 しめじ 1袋 塩  
人参 中2本 ウィンナー 10本 黒つぶこしょう  
玉ねぎ 大1個 ベーコン 5枚位 昆布茶  
バジル 5枚

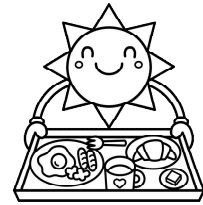
**作り方**

- 1 トマトを粗みじんにし、鍋に水とコンソメ、じゃが芋、人参、玉ねぎを入れ、火が通ったらかぼちゃ、ベーコン、ソーセージ、しめじを入れます
- 2 塩で板ずりし、ゆでたオクラを入れ、塩こしょうで味付けし昆布茶で味を整えます(黒つぶこしょうをひき使うと風味が)
- 3 皿に盛り、フレッシュバジルを手でちぎりトッピングします

**コメント**

- ・嫌でなければニンニクを入れてもいいです。あ
- ・大人は黒こしょうたっぷりですりおろしてピリっとさせて。あ
- ・「ポトフ」をトマト味にしただけのものなので、何を入れてもGood!! 季節のものを使ってね。
- ・あとはガーリックトーストを添えて・・・!

# おすすめ朝ごはんメニュー



|     |      |        |           |
|-----|------|--------|-----------|
| 学校名 | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 高松小 | 3年2組 | 架谷 伶南  | 架谷 英代(母)  |

|     |          |
|-----|----------|
| 料理名 | かんたんリゾット |
|-----|----------|

## 材 料 ( 1 ) 人分

|            |        |        |         |
|------------|--------|--------|---------|
| ご飯         | 茶碗 1 杯 |        |         |
| ベーコン or ハム | 1 本    | 水      | 1/2 カップ |
| 人参 みじん切り   | 大      | 牛乳     | 1/4 カップ |
| 玉ねぎ みじん切り  | 大      | 顆粒コンソメ | 少々      |
| ピーマンみじん切り  | 少      | バター    | 少々      |
|            |        | 塩こしょう  | 少々      |

## 作り方

- 1 お鍋にバターを熱し、ハム or ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを順に加え炒めます
- 2 ご飯も加えてかるく炒めたら、水、顆粒コンソメを入れてひと煮たちさせ、牛乳を加え塩こしょうで味を調えればできあがり
- 3 味は好みでコンソメ、塩こしょうを足してください

## コメント

前日の残りご飯を使った簡単に出来るリゾットです  
お米からではなく、ご飯を使うので調理時間が早く忙しい朝に  
ピッタリです

季節の果物もそえてバランス良く・・・我が家で人気のメ  
ニューです！

# おすすめ朝ごはんメニュー

|        |      |        |           |
|--------|------|--------|-----------|
| 学校名    | 学年・組 | 児童生徒氏名 | 記入者氏名(続柄) |
| 河北台中学校 | 3年2組 | 元女 侑紀  | 元女 明美(母)  |

|     |            |
|-----|------------|
| 料理名 | 栄養たっぷりトースト |
|-----|------------|

**材 料** ( 4 ) 人分

食パン 4枚  
きゅうり 1本  
トマト 1個  
ロースハム 4枚  
バター 適量  
(マーガリン)  
マヨネーズ 適量



## 作り方

- 1 食パンを焼き、バター(マーガリン)をぬります
- 2 きゅうりをななめ薄切りにします  
トマトは薄くスライス切りにします  
マヨネーズをからめます
- 3 食パンの上にハム、きゅうり、トマトをのせてできあがり

## コメント

私が小学生の頃、母親にいつも作ってもらっていましたが  
朝から野菜もとれるし、パンにきゅうり、トマトがとってもあ  
います  
パンのミミもおいしく食べれますよ



