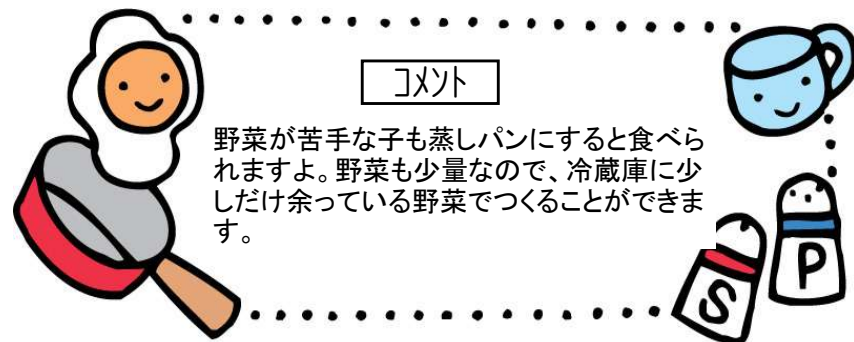


おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)
内日角保	はな組	架谷 凜	架谷真由美(母)

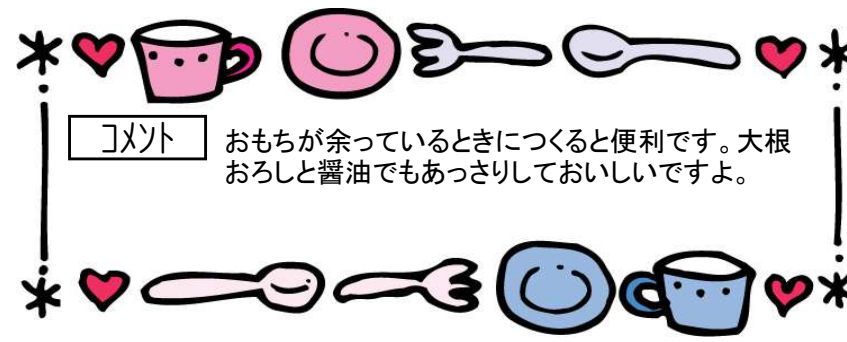
料理名	ミニミニお好み蒸しパン
<div data-bbox="168 486 302 534" data-label="Section-Header"> <h3>材 料</h3> </div> <p>~1人分~ ←1歳児向け 蒸しパンの素…20g お好みの野菜…適量 (人参、さつまいもなど)</p> <p>牛乳…大さじ1 ※ハム、チーズをいれてもOK</p>	
<div data-bbox="168 742 302 790" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 野菜はゆでて細かく切ります。 ② 蒸しパンの素と牛乳をよく混ぜ合わせ、野菜と混ぜます。 ③ 電子レンジ対応の小さめの器に入れて、約1分加熱してでき上がりです。 	



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)

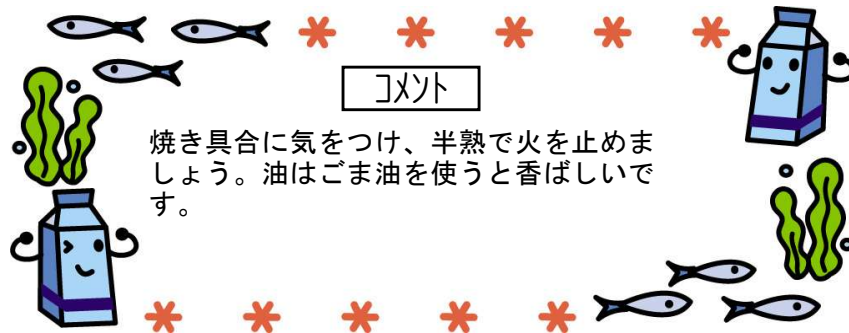
料理名	お好み焼き風 もちたま
<div data-bbox="1243 486 1377 534" data-label="Section-Header"> <h3>材 料</h3> </div> <p>もち…1個 干しエビ…適量 マヨネーズ…適量 かつお節…適量</p> <p>卵…1個 ソース…適量 サラダ油…少々 青のり…適量</p>	
<div data-bbox="1814 518 2049 694" data-label="Image"> </div>	
<div data-bbox="1243 742 1377 790" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① もちに小さじ1の水をかけ、電子レンジで1分加熱します。 ② フライパンに油をいれ、加熱したもちの両面を焼き、干しエビを振りかけます。 ③ 上に卵をわり、黄身を潰し、広げます。 ④ 両面を焼き、ソース・マヨネーズ、かつお節、青のり等でトッピングしたら出来上がりです。 	



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
高松第三保	にじ組	長柄くるみ	長柄愛子（母）

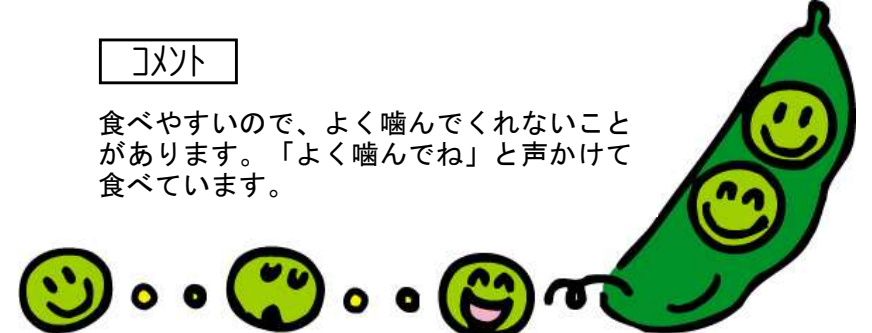
料理名	
材 料	
~4人分~ キャベツ…4~5枚 塩・こしょう…少々 しょうゆ	卵…4個 ごはん…適量
作り方	
① キャベツを千切りにします。（なるべく細くする） ② フライパンを熱し、油小さじ1を入れます。 ③ キャベツをかるく炒め、フライパン全体に平らに広げます。 ④ キャベツの中に、卵同士がくっつかないように卵を4つ並べ、フタをして蒸し焼きにします。（好みで塩・こしょうをふる） ⑤ 玉子の黄身がうっすら白くなり、半熟になったぐらいで火を止め、茶碗に盛ったご飯にキャベツごとのせ、醤油をかけて黄身を崩しながら食べて下さい。	



おすすめ朝ごはんメニュー


保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

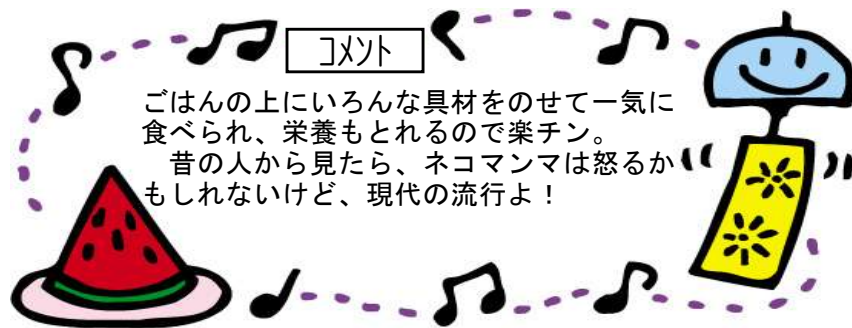
料理名	とろろきゅうり丼
材 料	
とろろ（長いも）…1/3本 きゅうり…1本 浅漬けのもと…適量 ごはん…適量	
作り方	
① ごはんにすりおろしたとろろ（長いも）をかけます。 ② 浅漬けの素に浸したきゅうりをビニール袋に入れ、軽く叩いてつぶします。 ③ ②を①にのせてできあがりです。	



おすすめ朝ごはんメニュー


保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
大崎保	にじ組	濱田 凜	濱田晃実（母）

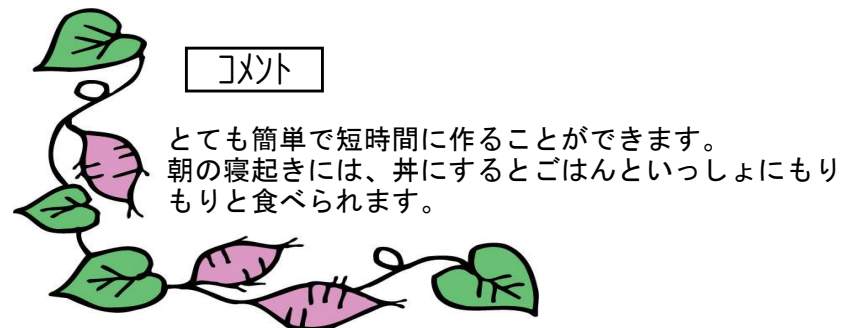
料理名	残りものでネコマンマ風ラザニア☆
材 料	 <p>~1人分~ ごはん…茶碗1杯 ゆで卵…1個 マカロニサラダ…20g とろけるチーズ…20g バター…適量</p>
作り方	<p>① 耐熱皿にバターをぬり、ご飯をのべします。 ② マカロニサラダ、ゆで卵の輪切りをご飯の上にのせ、チーズをのせます。 ③ オーブントースターでチーズがとろけるほど焼けば完成です。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
大海保	ほし組	大多紗也華	大多有華（母）

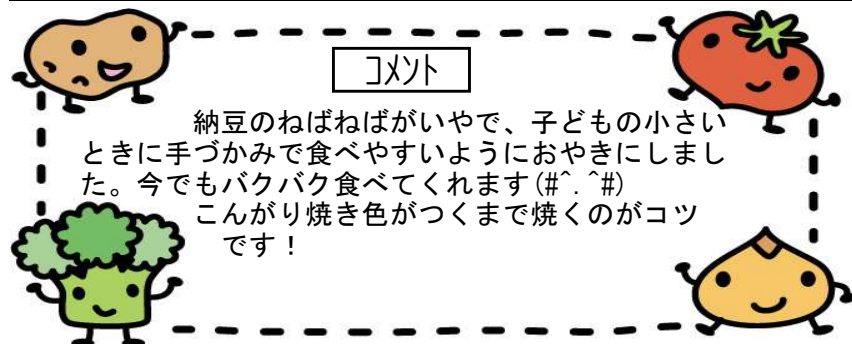
料理名	炒り豆腐丼
材 料	 <p>豆腐…1丁 ごはん ひき肉…100g 卵…2個 ほうれん草…2株 しょう油…大きじ1 みりん…大きじ1</p>
作り方	<p>① 豆腐はキッチンペーパーで巻いて電子レンジに2分かけます。 ② ほうれん草は細かく刻みます。 ③ フライパンに油をひき、ひき肉を炒めながらほぐします。色が変わったら、ほうれん草と①の豆腐をくずしながら入れて炒めます。火力は強火で水分をとばします。水分がとんだら、しょう油、みりんを加えて調味し、とき卵を入れてほぐします。 ④ ごはんの上に③をのせて出来上がりです。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)
すみよし保	つき	たかはし そら	高橋恵子

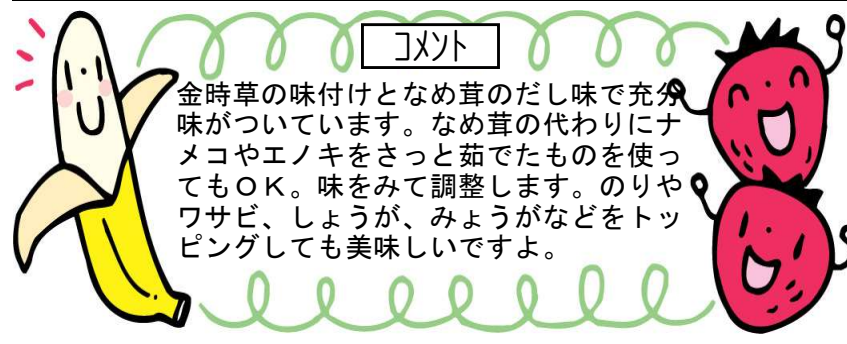
料理名	納豆おやき☆								
<div data-bbox="174 491 297 531" data-label="Section-Header"> <h3>材 料</h3> </div> <table border="0"> <tr> <td>納豆…1パック</td> <td>卵…1個</td> </tr> <tr> <td>ご飯…1杯</td> <td>かつお節…適量</td> </tr> <tr> <td>いりごま…適量</td> <td>青のり…適量</td> </tr> <tr> <td>めんつゆ…適量</td> <td>ごま油…適量</td> </tr> </table>		納豆…1パック	卵…1個	ご飯…1杯	かつお節…適量	いりごま…適量	青のり…適量	めんつゆ…適量	ごま油…適量
納豆…1パック	卵…1個								
ご飯…1杯	かつお節…適量								
いりごま…適量	青のり…適量								
めんつゆ…適量	ごま油…適量								
<div data-bbox="174 746 297 786" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <p>① ご飯と卵を混ぜてなじませてから、納豆、かつお節、いりごま、青のり、めんつゆを入れてまぜまぜします。</p> <p>② フライパンにごま油をひいて、弱火で両面に焼き色がつくまで焼けばできあがりです。</p> <p>※一口サイズに切って、手づかみで食べてもGOOD!</p>									



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)
七塚小 はまなす	そら組 5年2組	さわの もえ 沢野 力	沢野 勝(父)

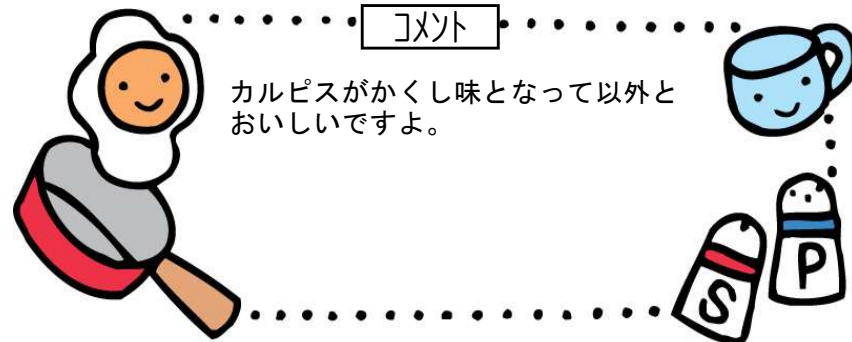
料理名	サッパリ・トロネバ・血液サラサラ丼								
<div data-bbox="1240 491 1364 531" data-label="Section-Header"> <h3>材 料</h3> </div> <table border="0"> <tr> <td>~4人分~</td> <td>オクラ…2本</td> </tr> <tr> <td>金時草…2~3束</td> <td>なめ茸…1ビン</td> </tr> <tr> <td>長芋…200g</td> <td>しらす…適宜</td> </tr> <tr> <td>きゅうり…1本</td> <td></td> </tr> </table>		~4人分~	オクラ…2本	金時草…2~3束	なめ茸…1ビン	長芋…200g	しらす…適宜	きゅうり…1本	
~4人分~	オクラ…2本								
金時草…2~3束	なめ茸…1ビン								
長芋…200g	しらす…適宜								
きゅうり…1本									
<div data-bbox="1240 746 1364 786" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <p>① 金時草はさっと茹で、酢としょう油で薄めに味付けをします。</p> <p>② オクラもさっと茹でスライスします。</p> <p>③ きゅうりは薄く輪切りにします。</p> <p>④ 長芋はすりおろします。</p> <p>⑤ なめ茸、しらすと①~④を混ぜ合わせご飯にかけて完成です。</p>									



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小	1年1組	喜多西愛子	喜多西裕子（母）

料理名	サラダご飯												
材 料	<table> <tr> <td>すし酢</td> <td>魚肉ソーセージ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>のり</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>卵</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>カルピス…少々</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td></td> </tr> </table>	すし酢	魚肉ソーセージ	チーズ	のり	ミニトマト	卵	レタス	カルピス…少々	きゅうり		マヨネーズ	
すし酢	魚肉ソーセージ												
チーズ	のり												
ミニトマト	卵												
レタス	カルピス…少々												
きゅうり													
マヨネーズ													
作り方	<p>① すし飯の上に半熟目玉焼きをのせて、野菜と魚肉ソーセージを飾ります。</p> <p>② 最後にマヨネーズ、カルピス、しょう油をかけて出来上がりです。</p>												



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
宇ノ気小	1年1組	濱 好花	濱 愛（母）

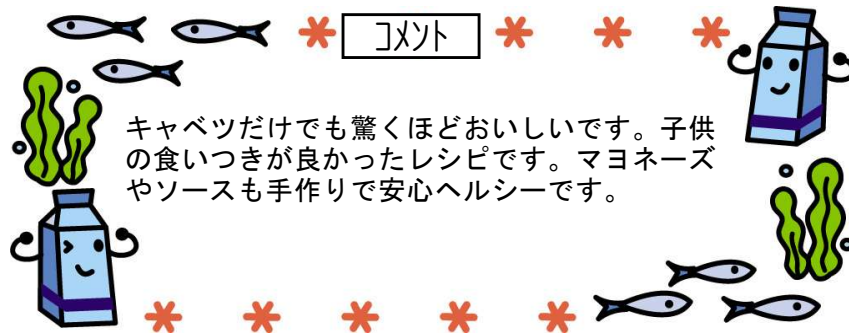
料理名	カリカリパンの目玉焼のつけ										
材 料	<table> <tr> <td>～1人分～</td> <td>ハム…1枚</td> </tr> <tr> <td>食パン…1枚</td> <td>卵…1個</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草…適量</td> <td>塩・こしょう…少々</td> </tr> <tr> <td>バター…少々</td> <td>とろけるチーズ…少々</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ…少々</td> <td></td> </tr> </table>	～1人分～	ハム…1枚	食パン…1枚	卵…1個	ほうれん草…適量	塩・こしょう…少々	バター…少々	とろけるチーズ…少々	マヨネーズ…少々	
～1人分～	ハム…1枚										
食パン…1枚	卵…1個										
ほうれん草…適量	塩・こしょう…少々										
バター…少々	とろけるチーズ…少々										
マヨネーズ…少々											
作り方	<p>① グラタン皿にバターをうすくぬり、9等分した食パンにもバターをぬって皿に並べます。</p> <p>② 卵が中心になるよう食パンの上に割りいれます。</p> <p>③ まわりに茹でたほうれん草、小さめに切ったハムを並べます。</p> <p>④ 塩・こしょう、マヨネーズをかけ、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで卵が半熟になるまで焼きます。</p>										



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
宇ノ気小	1年2組	山崎甘寧	山崎裕美子（母）

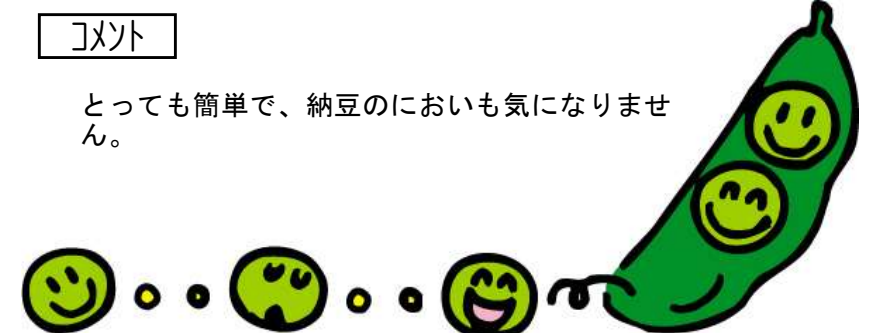
料理名	キャベツたっぷりかんたんお好み焼き
材 料	≪マヨネーズ≫ ≪ソース≫ 絹ごし豆腐…100g トマトジュース…100cc、リンゴジュース… ≪お好み焼き≫ 酢…小さじ1・ 250cc、しょうゆ… 薄力粉…1/2カップ 1/2 大さじ2、塩…小さ 水…40～50cc 塩…小さじ2/3 じ1/2、しょうが… キャベツ…150g こしょう…少々 小さじ1、 garam masala 白みそ…小さじ1 …小さじ1/4
作り方	① 薄力粉と水をよく混ぜ、1cm角に切ったキャベツを加え、よく混ぜ合わせます。 ② 熱したフライパンに油をひき、①を入れ全体に広げます。 ③ フタをして、弱火にし、片面3分くらいずつ焼きます。 ④ マヨネーズは、全ての材料をミキサーなどにかけます。 ⑤ ウスターソースは、材料をフライパンで8～10分、強火で煮ます。100ccぐらいになったら、garam masalaを入れてできあがりです。



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

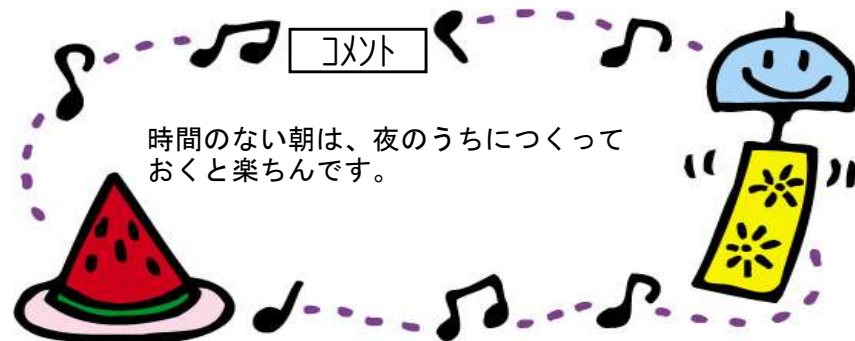
料理名	納豆チャーハン
材 料	納豆 ねぎ ごはん 卵 しらす しょう油
作り方	① 材料を混ぜ合わせ、フライパンで炒めます。



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
外日角小学校	2年1組	赤井夕莉	赤井千賀子（母）

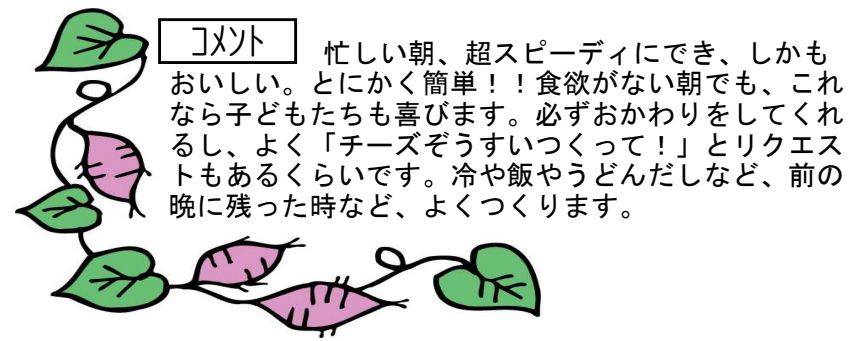
料理名	栄養たっぷり しらす おにぎり		
材 料	~4人分~ ごはん 白ゴマ…少々 しょうゆ…少々 しらす…適量 大根菜…適量 ごま油…少々		
作り方	① フライパンでしらす、細かく切った大根菜をごま油でパリパリに炒めます。 ② ①を醤油でからめます。 ③ 白ご飯に混ぜ込み出来上がりです。		



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
宇ノ気小	3年2組 5年1組	杉谷康次郎 杉谷健太郎	杉谷恵子（母）

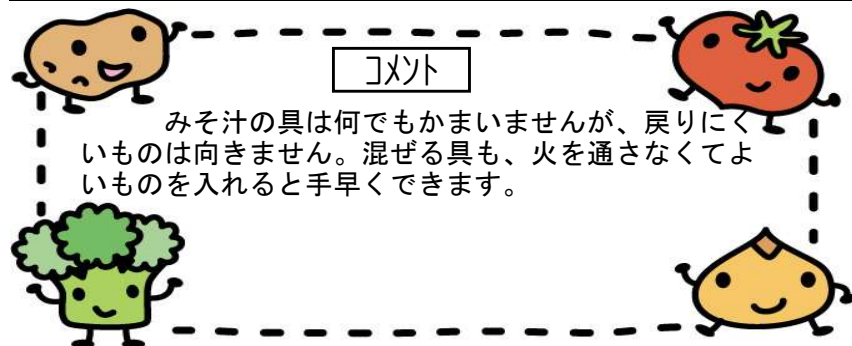
料理名	かんたんチーズぞうすい		
材 料	ご飯 うどんだしなど チーズ ねぎ…たっぷり 卵		
作り方	① 少し薄めたうどんのだしの中にご飯を入れて火にかけます。 ② 煮立ったら、チーズとねぎを入れます。 ③ チーズがとけたら、溶き卵を入れます。 ④ 卵に火がとおったらできあがりです。 ※卵をそのまま落として、半熟で火を止めてもおいしいです。		



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

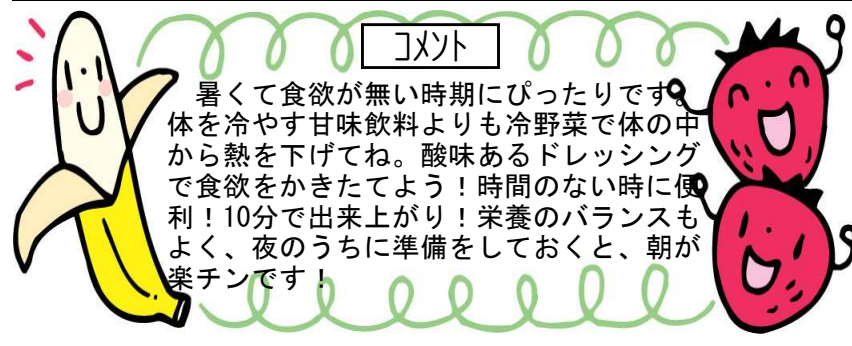
料理名	チーズ入り焼きおにぎり
材 料	<p>～4人分～</p> <p>ごはん…300g</p> <p>プロセスチーズ…30g</p> <p>生タイプのインスタントみそ汁…1杯分</p> <p>ごま油…少々</p> <p>あれば 白ごま、ハム、魚肉ソーセージ、ちりめんじゃこなど</p>
作り方	<p>① ボウルにごはんを入れ、みそ汁の具、みそを混ぜます。</p> <p>② チーズは角切りにし、①に混ぜます。</p> <p>③ ②を4等分し、平たく形づくり、あれば白ごまをまぶします。</p> <p>④ フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼けば出来上がりです。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小	4年1組	紘野理子	紘野千賀子（母）

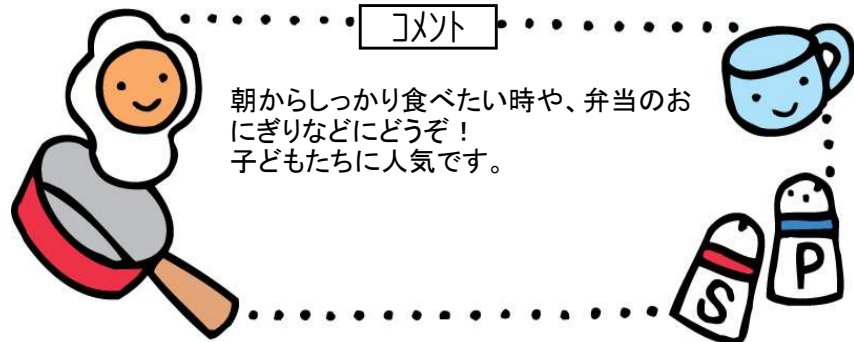
料理名	夏野菜（冷蔵庫の余り物）で作る安い簡単クッキングGu～
材 料	<p>パスタかそうめん</p> <p>豚こま肉</p> <p>鶏の唐揚げ・ゆで卵など</p> <p>残り野菜</p> <p>もやし・キャベツ・レタス</p> <p>トマト・きゅうり</p> <p>《ドレッシング》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポン酢、青じそドレッシング+マヨネーズ ・ごまダレ+ポン酢+マヨネーズ
作り方	<p>① 野菜をもやしくらいの長さにカットします。</p> <p>② 大きな鍋にお湯を沸かします。（塩を少々入れて）麺をお湯に入れてほぐし、その上にザルを置き、肉、野菜等をゆでます。ゆで上がった後冷水にとって冷まし、水切りをして冷蔵庫へ入れます。</p> <p>③ 麺を器に盛り、野菜、肉をのせ、ドレッシングをかけて召し上がれ！</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
宇ノ気小	4年1組	勝田悠月	勝田世里子（母）

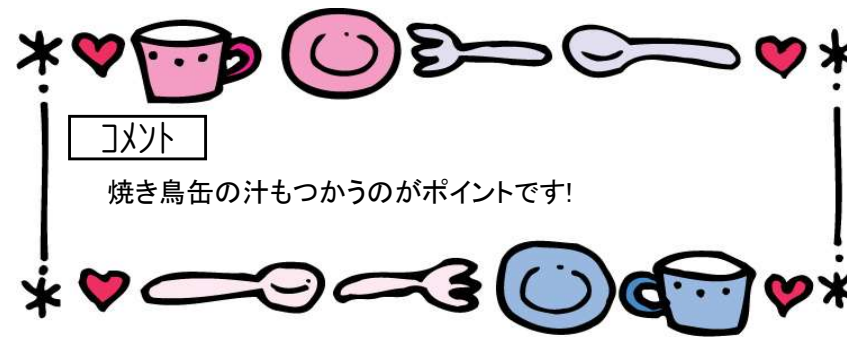
料理名	簡単中華ごはん
材 料	
マーボー豆腐の素…1箱 竹の子水煮…1本 ゆでうずら卵…8～10個	米…4合 しいたけ…4枚
作 り 方	
<p>① 米は洗っておきます。</p> <p>② 竹の子、しいたけは1cm角に切ります。</p> <p>③ 炊飯器に米を入れ、4合のご飯を炊くように水を入れます。その中に、ひき肉入りマーボー豆腐の素2パックを入れ軽く混ぜます。</p> <p>④ ③に②を加え炊飯器のスイッチを入れます。</p> <p>⑥ 炊き上がったらすぐにうずら卵を入れてむらします。</p>	



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
高松小	5年2組	宮下 碧	宮下知子（母）

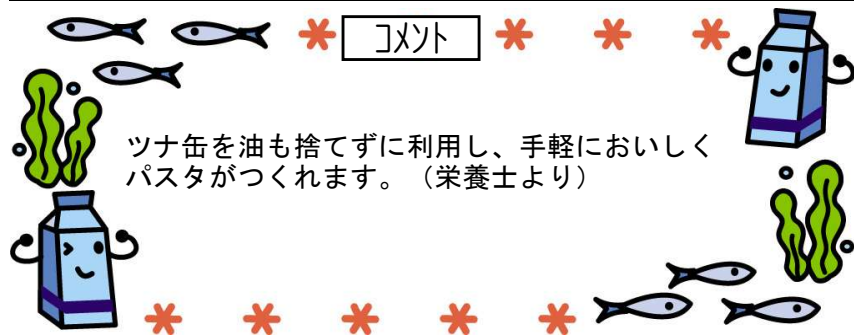
料理名	超かんたん炊きこみごはん
材 料	
米…1と1/2カップ 焼き鳥缶…1缶 こんにやく…1/3枚 にんじん…30g	水…220cc しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1
作 り 方	
<p>① こんにやく、にんじん細切りにします。</p> <p>② 炊飯器に、洗ってザルにあげておいた米、①、焼き鳥缶（汁も）、水、しょうゆ、みりんを加え炊きます。</p>	



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
高松小	5年2組	宮下 碧	宮下知子（母）

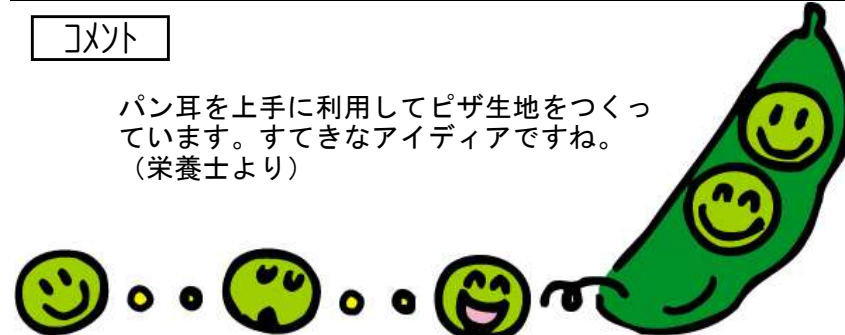
料理名	(ツナ缶で) カルツナーラ
材 料	<p> パスタ…170g 塩…適量 ツナ…1缶 卵…2個 チューブ入りにんにく…少々 </p> <p> A { <ul style="list-style-type: none"> めんつゆ…大さじ2 牛乳…大さじ2 マヨネーズ…大さじ1 粉チーズ…大さじ2 つぶコショウ </p>
作り方	<p>① パスタをゆで、ツナの油1/2をからめます。</p> <p>② ボウルに卵とAを混ぜ合わせます。</p> <p>③ フライパンに残りのツナ油を熱し、にんにくを加え香りがでたら、ツナ、①をサッと炒め、火を止め②をザックリ混ぜ、コショウをふります。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー


保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
高松小	5年2組	宮下 碧	宮下知子（母）

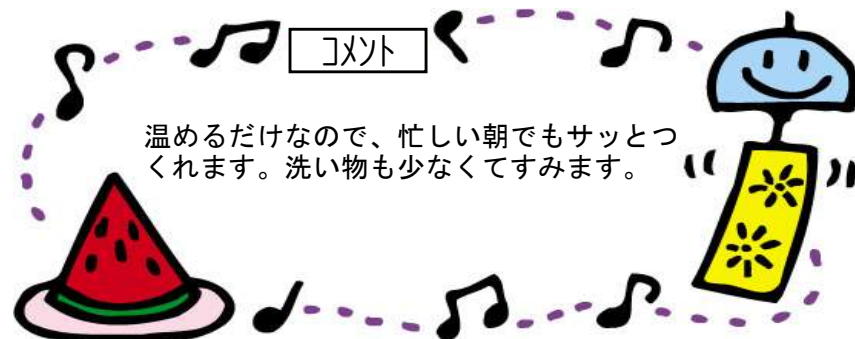
料理名	(パン耳) ピザ
材 料	<p> パン耳…1斤分 (サンドイッチの残りなど) 牛乳…90cc 粉…50g </p> <p> A { <ul style="list-style-type: none"> ピーマン…1個 玉ねぎ…半分 ウインナー…適量 </p> <p> ケチャップ…適量 とろけるチーズ…適量 </p>
作り方	<p>① パン耳のみじん切り、牛乳、粉を混ぜ、テフロン加工のフライパンに押し付けるよう丸く薄くのばします。(両面をうっすら焼く)</p> <p>② Aを薄切りにして、電子レンジにかけます。</p> <p>③ ①にケチャップをぬり、②を美しくならべ、チーズをのせフライパンでチーズがとろけるまでとろ火で焼きます(オーブントースター可)。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

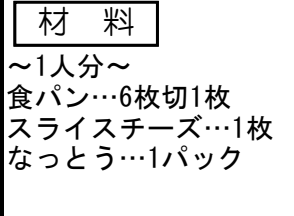
学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
高松小	6年2組	佐藤豪宙	佐藤喜代美（母）

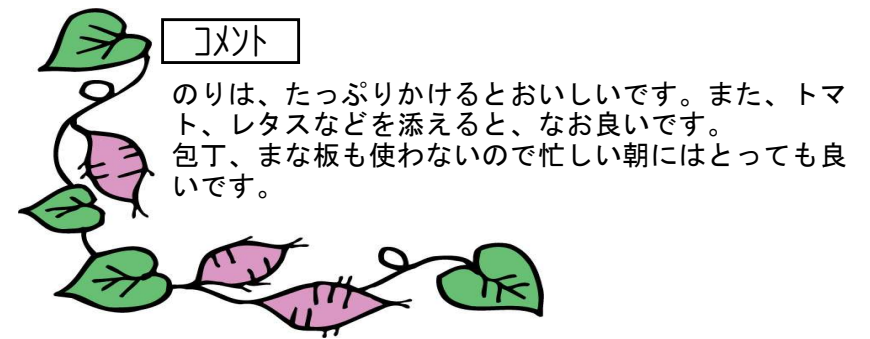
料理名	クリームシチューうどん
材 料	 <p>残ったクリームシチュー 牛乳 だしつゆ うどん</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① クリームシチューをあたためます。 ② ①に牛乳とだしつゆを加えてゆるくします。 ③ ゆでうどんを加えて、一緒に煮込みます。



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

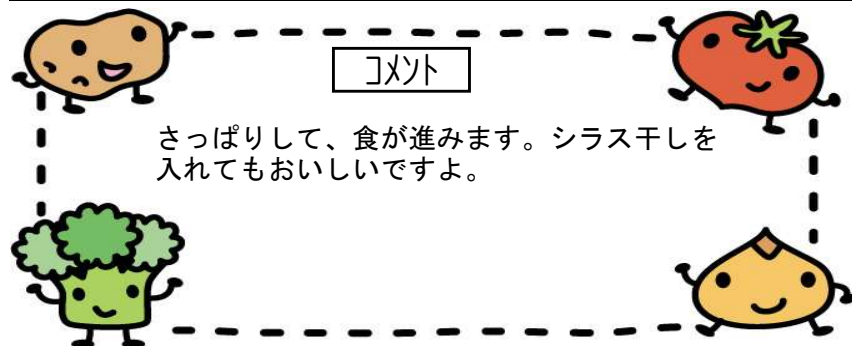
料理名	なっとースト
材 料	 <p>～1人分～ 食パン…6枚切1枚 スライスチーズ…1枚 なっとう…1パック のり（味付でも可）…適量 ケチャップ…適量 マヨネーズ…適量</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 納豆についているタレを納豆に混ぜます。 ② パンにのせ、適当にちぎったスライスチーズを納豆の上ののせます。 ③ その上にケチャップ、マヨネーズをかけ、最後にのりを手でクシャッとシパラパラとかけ、トースターで焼きます。



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

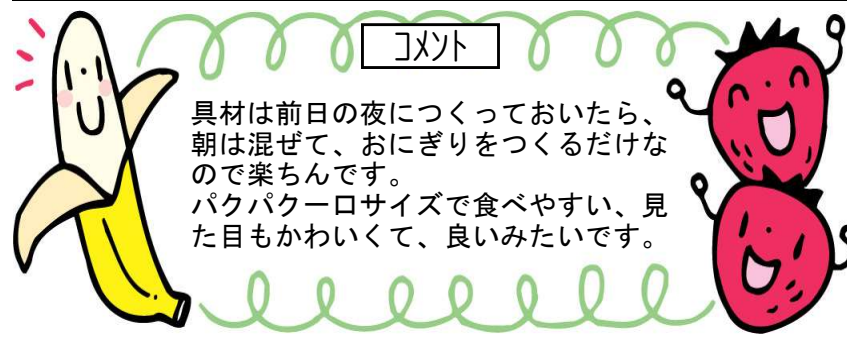
料理名	うめぼしさっぱりごはん
材 料	<p>～材料4人分～ 米…2合 梅干し…大1個 昆布…3～4cm 青じそ…2～3枚</p>
作り方	<p>① 普段どおりにお米をといで、昆布と梅干しを入れて炊きます。 ② 炊き上がったら、昆布と種をとった梅干し、刻んだ青じそを混ぜてできあがりです。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小	6年1組	角田祐基	角田真紀子（母）

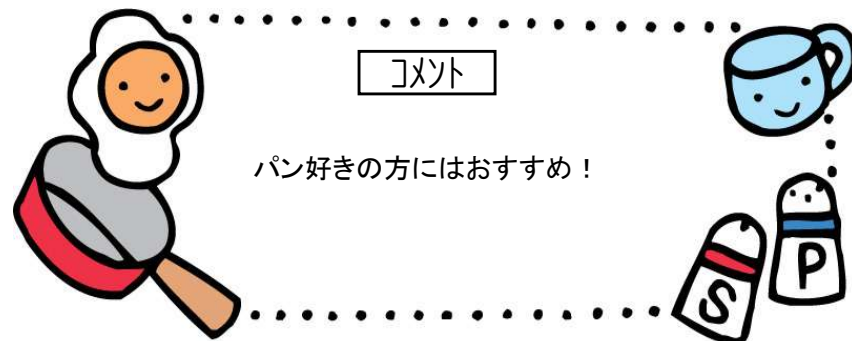
料理名	いろいろな種類の一口おにぎり								
材 料	<table border="0"> <tr> <td>ご飯</td> <td>ふりかけ</td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>梅干し</td> </tr> <tr> <td>ひき肉</td> <td>卵</td> </tr> <tr> <td>砂糖、醤油、塩…少々</td> <td>サラダ油…少々</td> </tr> </table>	ご飯	ふりかけ	のり	梅干し	ひき肉	卵	砂糖、醤油、塩…少々	サラダ油…少々
ご飯	ふりかけ								
のり	梅干し								
ひき肉	卵								
砂糖、醤油、塩…少々	サラダ油…少々								
作り方	<p>① ひき肉に醤油、砂糖、塩を入れて油で炒め、そぼろをつくりま す。 ② 卵は炒り卵にします。 ③ ①、②それぞれをご飯と混ぜ合わせ、一口大のおにぎりをつ くり、のりを巻きます。 ④ ふりかけ、梅干し（みじん切り）をご飯に混ぜ合わせて同様に おにぎりにします。</p>								



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

料理名	パンカップ								
材 料	<table border="0"> <tr> <td>サンドイッチ用のパン</td> <td>ミニトマト</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>パセリ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>マヨネーズ</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>バター</td> </tr> </table>	サンドイッチ用のパン	ミニトマト	ハム	パセリ	チーズ	マヨネーズ	キャベツ	バター
サンドイッチ用のパン	ミニトマト								
ハム	パセリ								
チーズ	マヨネーズ								
キャベツ	バター								
作り方	<p>① パンに4ヶ所、切れ目を入れてココット皿に入れ、バターをぬります。</p> <p>② トースターで3分ほど焼きます。</p> <p>③ その上に、ハム、チーズ、キャベツをマヨネーズで和えたものとレタス、トマト、パセリをのせます。</p>								



おすすめ朝ごはんメニュー




学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小	6年1組	木越勇利	木越智美(母)

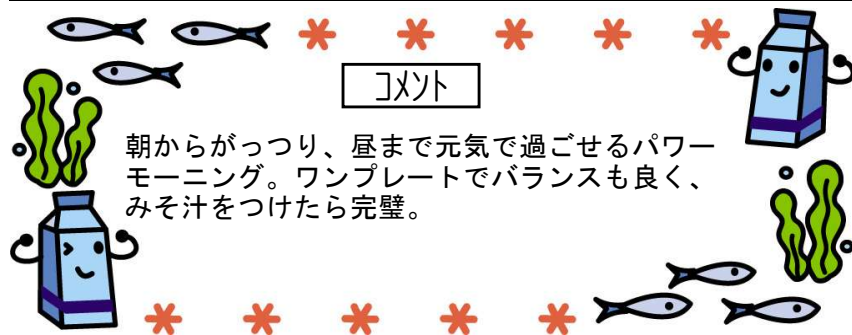
料理名	納豆トースト									
材 料	<table border="0"> <tr> <td>食パン</td> <td rowspan="2">つけあわせ</td> </tr> <tr> <td>マーガリン</td> </tr> <tr> <td>納豆（添付のたれ）</td> <td>ホットココア</td> </tr> <tr> <td>とろけるチーズ</td> <td>（ホットミルクにココア）</td> </tr> <tr> <td></td> <td>フルーツ</td> </tr> </table>	食パン	つけあわせ	マーガリン	納豆（添付のたれ）	ホットココア	とろけるチーズ	（ホットミルクにココア）		フルーツ
食パン	つけあわせ									
マーガリン										
納豆（添付のたれ）	ホットココア									
とろけるチーズ	（ホットミルクにココア）									
	フルーツ									
作り方	<p>① 食パンにマーガリンをぬり、その上に添付のたれを混ぜた納豆をのせます。</p> <p>② とろけるチーズを1枚のせ、オーブントースターで焼きます。</p>									



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小	6年1組	中村篤人	中村光伸（父）

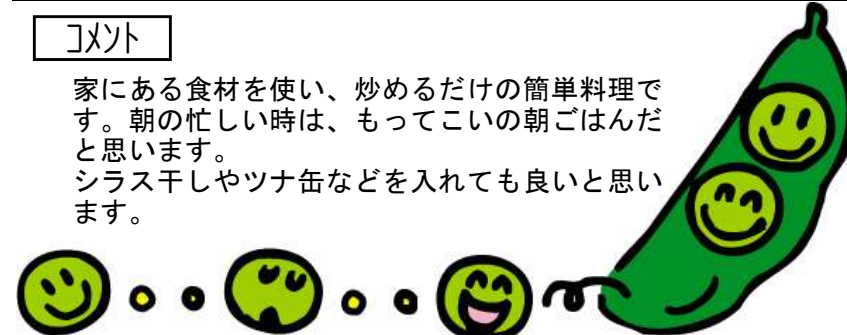
料理名	朝の肉丼 目玉のせ													
材 料	<table border="0"> <tr> <td>(余りものの)肉</td> <td>玉葱</td> <td rowspan="6"></td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>たかのつめ</td> <td>酒</td> </tr> <tr> <td>お好みソース</td> <td>塩こしょう</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>ご飯</td> </tr> </table>			(余りものの)肉	玉葱		にんにく	しょうが	たかのつめ	酒	お好みソース	塩こしょう	キャベツ	ご飯
(余りものの)肉	玉葱													
にんにく	しょうが													
たかのつめ	酒													
お好みソース	塩こしょう													
キャベツ	ご飯													
作り方	<p>① 少量の油でにんにく、しょうが、たかのつめを炒め、食べやすい大きさに切った肉、玉ねぎを塩こしょうをふって炒めます。 ※複数種の肉でもよい。あれば、人参でもきのこでも何でも入れます。</p> <p>② 肉の色が変わり始めたら、酒、お好みソースを入れ、ふたをしてしばらく加熱します。</p> <p>③ 目玉焼きと、キャベツのせん切りをつくります。</p> <p>④ ご飯に、キャベツ、②の肉、目玉焼きを盛ります。</p>													



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小	6年1組	山崎千愛	山崎絵理（母）

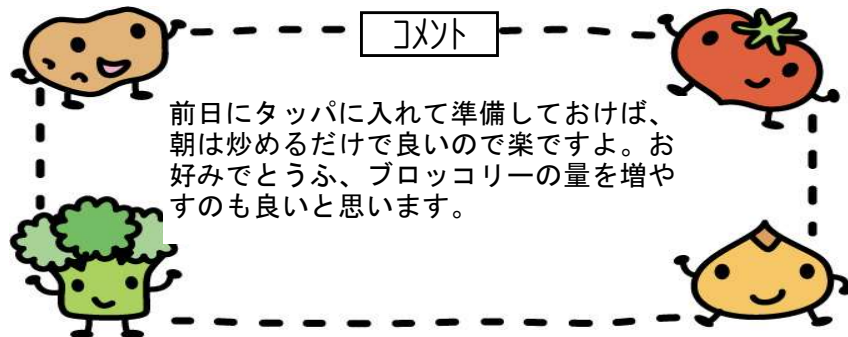
料理名	梅、おなかチャーはん																	
材 料	<table border="0"> <tr> <td>～1人分～</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ご飯…1杯</td> <td>おかか…1パック</td> <td></td> </tr> <tr> <td>梅干し…1個</td> <td>卵…1個</td> <td></td> </tr> <tr> <td>いりごま…少々</td> <td>きざみのり…少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油…少々</td> <td>しょうゆ…少々</td> <td></td> </tr> </table>			～1人分～			ご飯…1杯	おかか…1パック		梅干し…1個	卵…1個		いりごま…少々	きざみのり…少々		ごま油…少々	しょうゆ…少々	
～1人分～																		
ご飯…1杯	おかか…1パック																	
梅干し…1個	卵…1個																	
いりごま…少々	きざみのり…少々																	
ごま油…少々	しょうゆ…少々																	
作り方	<p>① フライパンにごま油をひいて、といた卵を流し、半熟に炒めたところでご飯を入れてさらに炒めます。</p> <p>② ご飯がパラパラになったら、おかかと細かくつぶした梅干しを入れて炒めて、醤油で味を整えます。</p> <p>③ ②を皿によそって、いりごまと刻みのりをのせます。</p>																	



おすすめ朝ごはんメニュー


学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

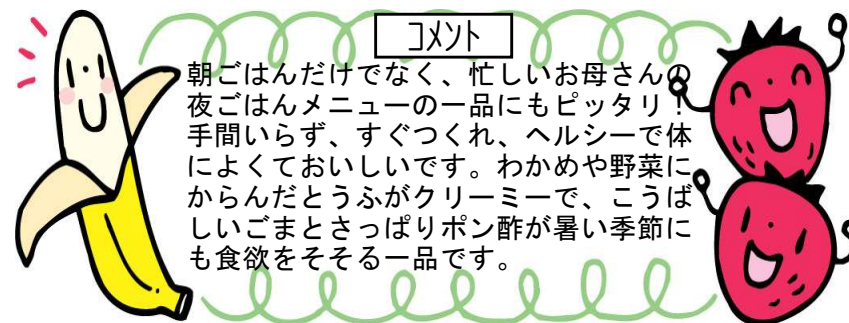
料理名	とうふ炒め
材 料	<p>～4人分～ 絹ごし豆腐…1丁 生卵…1ケ すりごま…適量</p> <p>ブロッコリー…適量 魚肉ソーセージ…2本</p>
作り方	<p>① 上記材料を食べやすい大きさに切り、フライパンで炒め、味塩で味付けすします。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
宇ノ気小	1年4組	松原 桜	松原百合子（母）

料理名	白あえ風サラダ
材 料	<p>絹ごし豆腐…1丁 きゅうり…1本 トマト…1個 カットわかめ…大さじ1 すり白ごま…大さじ4 ポン酢</p> 
作り方	<p>① ボウルに絹ごし豆腐に入れ、カットわかめを戻さずにそのまま加えて、手でくずしてまぜて、5分ほどおきます。 ② きゅうりは薄切りにし、トマトは適当なサイズに小さめに切ります。 ③ わかめがとうふの水分を吸ってもどったら、②と、ごまをまぜます。 ④ 器に盛り、ポン酢をかけできあがり！！</p>

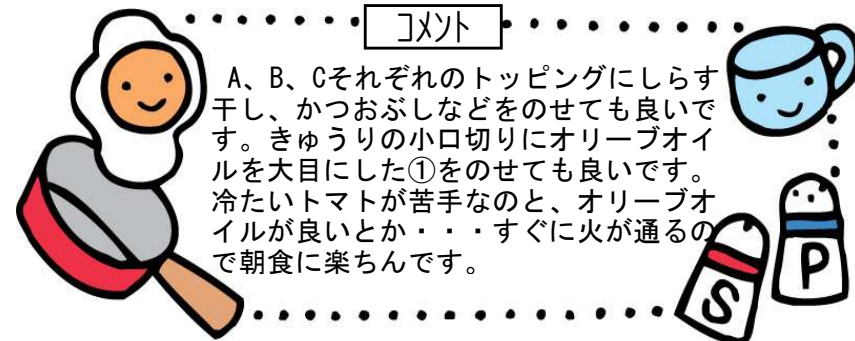


おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小	2年2組	元女夏凜	元女貴久乃（母）

料理名	トマトとオリーブオイル炒め 3バージョン						
材 料	<table border="0"> <tr> <td rowspan="4"> オリーブオイル…大1 トマト…中1個 塩…少々 こしょう…少々 </td> <td rowspan="4">} + 酢</td> <td>A 玉子…1コ</td> </tr> <tr> <td>B カマンベールチーズ</td> </tr> <tr> <td>C 豆腐…小さいサイズ1コ</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> </table>	オリーブオイル…大1 トマト…中1個 塩…少々 こしょう…少々	} + 酢	A 玉子…1コ	B カマンベールチーズ	C 豆腐…小さいサイズ1コ	
オリーブオイル…大1 トマト…中1個 塩…少々 こしょう…少々	} + 酢			A 玉子…1コ			
				B カマンベールチーズ			
				C 豆腐…小さいサイズ1コ			
作り方	<p>A ス克蘭ブルエッグを作り皿に盛ります。</p> <p>B カマンベールチーズを一口大に切り、切り口をフライパンで両面を焼き皿に盛ります。</p> <p>C 豆腐をフライパンで両面焼き皿に盛ります。</p> <p>① オリーブオイルをフライパンに入れ、一口大に切ったトマトを炒め塩・こしょうで味付けします。（酢を少量加えてもOK）</p> <p>A B C の上に①をのせる。またはもう一度①のフライパンにもどして軽くまぜます。</p>						

..... [ポイント]



A、B、Cそれぞれのトッピングにしらす干し、かつおぶしなどをのせても良いです。きゅうりの小口切りにオリーブオイルを大目にした①をのせても良いです。冷たいトマトが苦手なと、オリーブオイルが良いとか・・・すぐに火が通るので朝食に楽ちんです。

おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
高松小学校	6年2組	玄海瑛祐	玄海優子（母）

料理名	ほうれん草の納豆和え						
材 料	<table border="0"> <tr> <td>ほうれん草…1束</td> <td>味の素…少々</td> </tr> <tr> <td>納豆…1P</td> <td>（お好みで辛子）</td> </tr> <tr> <td>納豆のタレ、醤油</td> <td>きざみのり…適量</td> </tr> </table>	ほうれん草…1束	味の素…少々	納豆…1P	（お好みで辛子）	納豆のタレ、醤油	きざみのり…適量
ほうれん草…1束	味の素…少々						
納豆…1P	（お好みで辛子）						
納豆のタレ、醤油	きざみのり…適量						
作り方	<p>① ほうれん草は色よくさっとゆで、冷まし、ぶつ切りにします。</p> <p>② ボウルにほうれん草、納豆、たれ、調味料をいれよく混ぜ合わせます。</p> <p>③ 器に盛り、きざみのりを散らしてできあがりです。</p>						

♥🍵🍳🍴🥄♥

[ポイント]

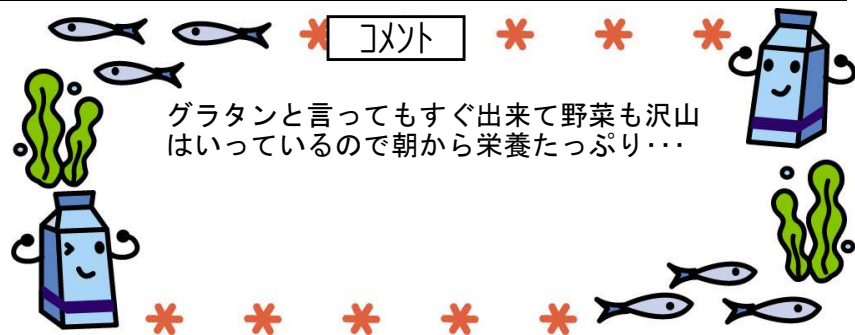
ほうれん草をゆでるだけで、あっという間にできあがり！納豆の粘りで、ほうれん草がズルズルと口の中に入ってかなりの量が摂取できます。人参やきのこ等を加えるとごちそうに(!?)

♥🍴🥄🍳🍵♥

おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

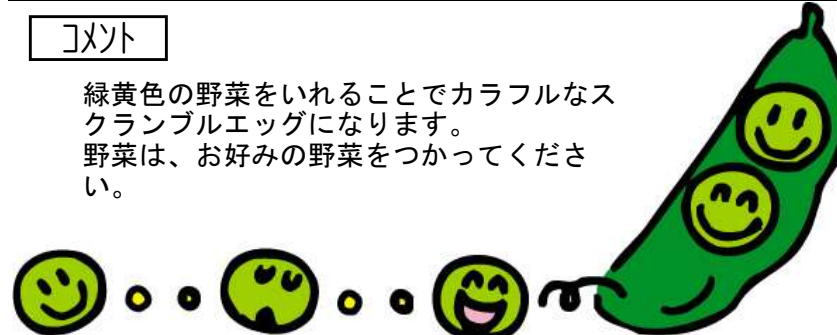
料理名	ポテトグラタン
材 料	<p>じゃがいも ベーコン トマト 玉ねぎ 冷凍コーン とろけるチーズ</p>
作り方	<p>① じゃがいもは水洗いをしラップでくるみ、レンジで2分加熱します。 ② ①とベーコン、トマトは一口大に切って、玉ねぎはスライス、冷凍コーンは解凍します。 ③ ②をグラタン皿へ盛り、とろけるチーズをのせてオーブントースターでこげめをつけ出来上がりです！</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

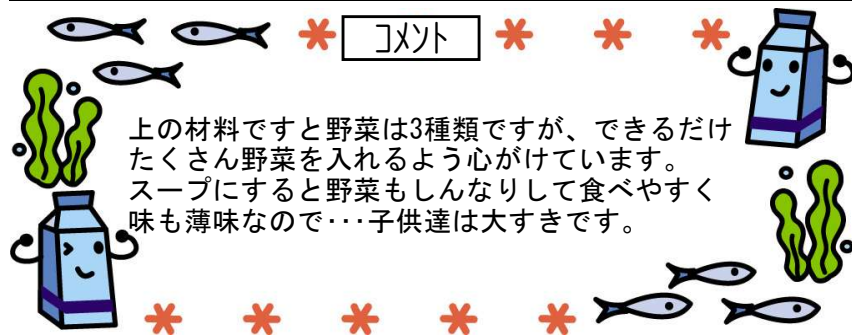
料理名	庄田家スクランブルエッグ
材 料	<p>卵 しょうゆ…少々 砂糖…少々 バター ツナ缶 えだ豆 人参 ピーマン トマト</p>
作り方	<p>① 人参はこまかく切ってレンジで加熱します。ピーマンはみじん切り、トマトもこまかく切ります。 ② ボールに卵をわって、しょう油、砂糖で味をつけてツナ缶（汁はすてる）、①の食材を加え バターをとかしたフライパンでいためます。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー


保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
大海保	そら組	武内美月	武内美鈴（母）

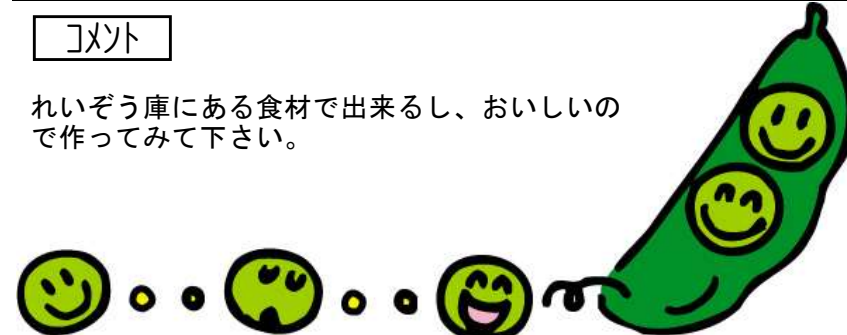
料理名	カンタン野菜いっぱいポトフ
材 料	<p>☆野菜は何でもOK☆ ほうれん草、はくさい、トマト、 レタス、ブロッコリー 冷蔵庫の残りもので!!</p> <p>玉ねぎ…1/4 にんじん…1/4 キャベツ…2～3枚 コーン…20g～30g ウインナー…2本～4本</p> <p>水…600～800cc コンソメスープの素…1～2コ しお、こしょう…少々</p>
作り方	<p>① 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ウインナーを食べやすい大きさに切ります。</p> <p>② 鍋に水と食材を入れて煮ます。</p> <p>③ 野菜が煮えたら、コンソメスープの素を入れます。</p> <p>④ しお、こしょうで味をととのえて完成です!!</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
七塚小学校	6年1組	岡本華奈	岡本華奈

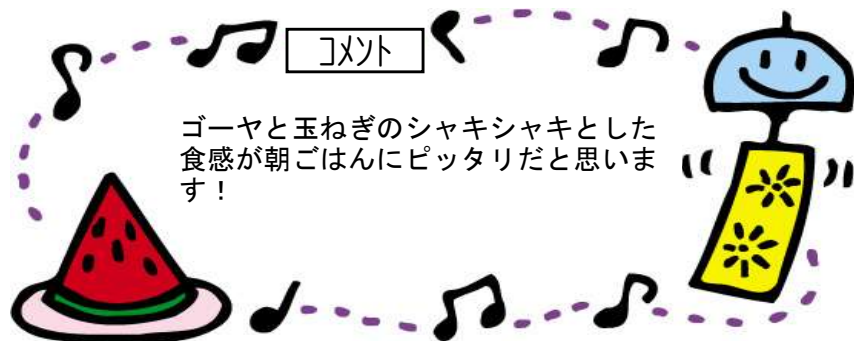
料理名	野菜スープ
材 料	<p>にんじん じゃがいも 玉ねぎ コーン マカロニ ソーセージ コンソメ 塩 ゴマ油 コショウ</p> 
作り方	<p>① 野菜を切ります。</p> <p>② 沸騰したお湯に、かたいにんじん、じゃがいも、マカロニを入れてゆでます。</p> <p>③ 玉ねぎ、コーン、ソーセージを入れます。</p> <p>④ コンソメを加えます。</p> <p>⑤ かくし味に、ごま油と、しお、コショウを少々入れます。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

料理名
<div data-bbox="174 491 297 531" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">材 料</div> <p> ゴーヤ 玉ねぎ シーチキン マヨネーズ </p> <div data-bbox="533 539 651 692" style="margin-left: 20px;"> <器具> ボール さいばし 包丁 まないた </div>
<div data-bbox="174 746 297 786" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">作り方</div> <p> ① ゴーヤと玉ねぎをうすく切ります。シーチキンとマヨネーズも一緒にボールの中に入れ、まぜます。（マヨネーズの味は好みで） ② 皿に盛って完成です！！ </p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
河北台中学校	1年4組	塩本 泉	塩本 泉

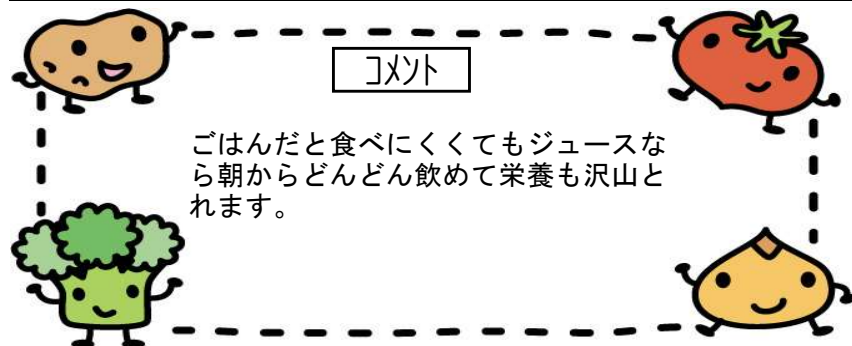
料理名
<div data-bbox="1240 491 1364 531" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">材 料</div> <p> なす…1本くらい そうめん…1束くらい みそ ほんだし </p>
<div data-bbox="1240 746 1364 786" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">作り方</div> <p> ① なすを輪切りにし、水につけてアク抜きします。 ② なすをゆでます。なすに火が通ったら、そうめんも入れます。 ③ なす、そうめんがやわらかくなったら、みそとほんだしを入れます。 </p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）

料理名	ミックスジュース
材 料	<p>～4人分～ バナナ…2本 氷…8～10個 ハチミツor缶詰の汁…適量</p> <p>みかんの缶詰…小1/2缶 牛乳…150～200cc</p>
作り方	<p>① 全部をミキサーに入れ、程よくミックスしたらできあがり。</p>



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名（続柄）
高松小	4年2組	麻生 秀人	麻生 啓子(母)

料理名	しらすふりかけ
材 料	<p>しらす 白ごま かつおぶし サラダ油 塩・こしょう</p>
作り方	<p>① フライパンにサラダ油を入れ、しらすをいためます。塩・こしょうをします。 ② 火を止めて、白ごま、かつおぶしを混ぜます。</p>

