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 凛	架谷真由美(母)

料理名

ミニミニお好み蒸しパン

材 料

~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、さつま芋など) 牛乳…大さじ1

※ハム、チーズをいれてもOK

作り方

- 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。

-1\(\)

野菜が苦手な子も蒸しパンにすると食べられますよ。野菜も少量なので、冷蔵庫に少しだけ余っている野菜でつくることができます。

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

材料

もち…1個 干しエビ…適量 マヨネーズ…適量 かつお節…適量 卵…1個 ソース…適量 サラダ油…少々 青のり…適量



作り方

- 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。



コメント

おもちが余っているときにつくると便利です。大根おろしと醤油でもあっさりしておいしいですよ。



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

卵…4個

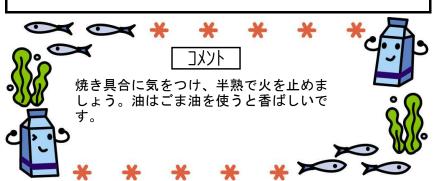
塩・こしょう…少々

ごはん…適量

しょうゆ

作り方

- ① キャベツを干切りにします。 (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

- 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。
- ②を①にのせてできあがりです。

ーイベメに

食べやすいので、よく噛んでくれないこと があります。「よく噛んでね」と声かけて 食べています。











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	濱田凛	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

~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



作り方

- ① 耐熱皿にバターをぬり、ご飯をのばします。
- 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。

コメント ごはんの上にいろんな具材をのせて一気に食べられ、栄養もとれるので楽チン。 昔の人から見たら、ネコマンマは怒るかもしれないけど、現代の流行よ!

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

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…大さじ1 みりん…大さじ1



作り方

- 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。色がかわったら、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。



コメント

とても簡単で短時間に作ることができます。 朝の寝起きには、丼にするとごはんといっしょにもり もりと食べられます。



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☆

材料

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 めんつゆ…適量 青のり…適量ごま油…適量

作り方

- 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。
- 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。
- ※一口サイズに切って、手づかみで食べてもGOOD!

1 メソト

納豆のねばねばがいやで、子どもの小さい ときに手づかみで食べやすいようにおやきにしました。今でもバクバク食べてくれます(#^.^#)

こんがり焼き色がつくまで焼くのがコツ です!

おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒	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 沢野	もえ 力	沢野	勝(父)
料理名	サッパリ	・トロネノ	ヾ・血シ	夜サラ	サラ丼

材料

~4人分~ 金時草…2~3束 長芋…200g

オクラ…2本 なめ茸…1ビン

きゅうり…1本

しらす…適宜

作り方

- 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。
- ② オクラもさっと茹でスライスします。
- ③ きゅうりは薄く輪切りにします。
- ④ 長芋はすりおろします。
- 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。

コメント

金時草の味付けとなめ茸のだし味で充分 味がついています。なめ茸の代わりにナ メコやエノキをさっと茹でたものを使っ てもOK。味をみて調整します。のりや ワサビ、しょうが、みょうがなどをトッ ピングしても美味しいですよ。



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

すし酢 チーズ 魚肉ソーセージ

のり

ミニトマト レタス

^卯 カルピス…少々

きゅうり マヨネーズ

作り方

- 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。
- 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。



おすすめ朝ごはんメニュー

学校名	学年・組	児童生徒名	呂 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っけ

材料

~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

- 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。
- ② 卵が中心になるよう食パンの上に割りいれます。
- 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。
- ④ 塩・こしょうし、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。







コメント

まわりがカリカリに焼けた食パンに、 とろーり目玉焼とマヨネーズがとって も美味~~です。



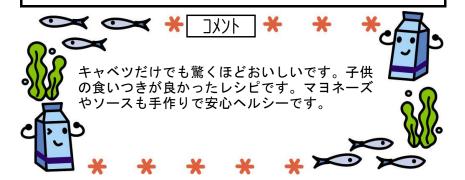
学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)
宇ノ気小	1年2組	山崎甘寧	山崎裕美子(母)

キャベツたっぷりかんたんお好み焼き 料理名

《マヨネーズ》 ≪ソース≫ 絹ごし豆腐…100 トマトジューズ…100c ~4人分~ c、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 じ1/2、しょうが… 水…40~50cc 塩…小さじ2/3 キャベツ…150g こしょう…少々 小さじ1、ガラムマサラ 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、ガラムマサラ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
科坦台	1 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11

材料

納豆 ねぎ しらす ごはん 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。

ーノくとに

とっても簡単で、納豆のにおいも気になりませ





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

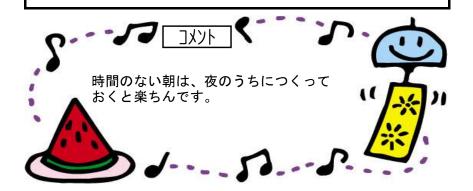
材料

~4人分~

ごはん しらす…適量 白ゴマ…少々 大根菜…適量 しょうゆ…少々 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		

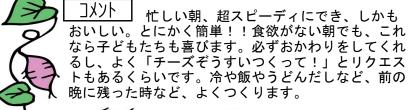
材料

ご飯 うどんのだしなど 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。





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

~4人分~

あれば

ごはん…300g プロセスチーズ…30g

白ごま、ハム、魚肉ソーセージ、 ちりめんじゃこなど

生タイプのインスタントみ

そ汁…1杯分 ごま油…少々

作り方

- ボウルにごはんを入れ、みそ汁の具、みそを混ぜます。
- ② チーズは角切りにし、①に混ぜます。
- 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。
- 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。

1 メント

みそ汁の具は何でもかまいませんが、戻りにくといものは向きません。混ぜる具も、火を通さなくてよいものを入れると手早くできます。

おすすめ朝ごはんメニュー

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

材料

パスタかそうめん

豚こま肉

鶏の唐揚・ゆで卵など

残り野菜

もやし・キャベツ・レタストマト・きゅうり

≪ドレッシング≫
・ポン酢、青じ

- ・ポン酢、青じぞドレッシング+ マヨネーズ
- ごまダレ+ポン酢+マヨネーズ

作り方

- ① 野菜をもやしくらいの長さにカットします。
- 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。ゆで上がったら冷水にとって冷まし、水切りをして冷蔵庫へ入れます。
- 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!

אעגב

暑くて食欲が無い時期にぴったりです。 体を冷やす甘味飲料よりも冷野菜で体の中から熱を下げてね。酸味あるドレッシングで食欲をかきたてよう!時間のない時に便利!10分で出来上がり!栄養のバランスもよく、夜のうちに準備をしておくと、朝が楽チンです!

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 米…4合

竹の子水煮…1本 しいたけ…4枚

ゆでうずら卵…8~10個

作り方

- ① 米は洗っておきます。
- ② 竹の子、しいたけは1cm角に切ります。
- 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。
- ④ ③に②を加え炊飯器のスイッチを入れます。
- ⑥ 炊き上がったらすぐにうずら卵を入れてむらします。



ーノメント

朝からしっかり食べたい時や、弁当のお にぎりなどにどうぞ! 子どもたちに人気です。



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	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

こんにゃく…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

- ① こんにゃく、にんじん細切りにします。
- 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。



コメント

焼き鳥缶の汁もつかうのがポイントです!



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

パスタ…170g 塩⋯適量

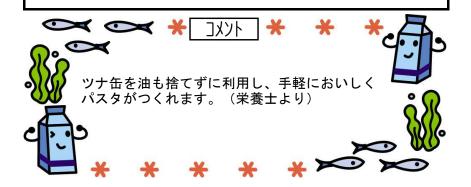
ツナ…1缶 卵…2個

チューブ入りにんにく…少々

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

作り方

- ① パスタをゆで、ツナの油1/2をからめます。
- ② ボウルに卵とAを混ぜ合わせます。
- 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。



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

パン耳…1斤分 (サンドイッチの残りなど)

牛乳…90cc 粉…50g

ピーマン…1個 玉ねぎ…半分 ウインナー…適量

ケチャツプ…適量 とろけるチーズ…適量

作り方

- 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
- ② Aを薄切りにして、電子レンジにかけます。
- 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)。

ーノくとに

パン耳を上手に利用してピザ生地をつくっ ています。すてきなアイディアですね。 (栄養士より)











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

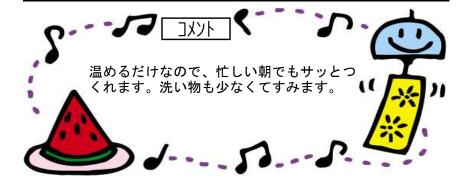
材料

残ったクリームシチュー 牛乳 だしつゆ うどん



作り方

- 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

なットースト

材料

~1人分~

のり(味付でも可)…適量 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

ケチャップ…適量 マヨネーズ…適量

作り方

- 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にのせ ます。
- ③ その上にケチャツプ、マヨネーズをかけ、最後にのりを手でク シャっとしパラパラとかけ、トースターで焼きます。

コメント

のりは、たっぷりかけるとおいしいです。また、トマ ト、レタスなどを添えると、なお良いです。 包丁、まな板も使わないので忙しい朝にはとっても良

いです。



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

~材料4人分~

米…2合

梅干し…大1個

昆布…3~4cm

青じそ…2~3枚

作り方

- 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。



147ト

さっぱりして、食が進みます。シラス干しを 入れてもおいしいですよ。





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

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

- 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。



具材は前日の夜につくっておいたら、 朝は混ぜて、おにぎりをつくるだけな ので楽ちんです。

パクパクーロサイズで食べやすい、見た目もかわいくて、良いみたいです。



学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)

料理名

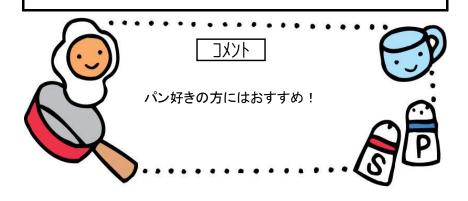
パンカップ

材料

サンドイッチ用のパン ミニトマト パセリ ハム チーズ マヨネーズ キャベツ バター

作り方

- ① パンに4ケ所、切れ目を入れてココット皿に入れ、バターをぬ ります。
- ② トースターで3分ほど焼きます。
- 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。



おすすめ朝ごはんメニュー

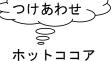
学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)
七塚小	6年1組	木越勇利	木越智美(母)

料理名

納豆トースト

材料

食パン マーガリン



納豆(添付のたれ) とろけるチーズ

(ホットミルクにココア) フルーツ

作り方

- ① 食パンにマーガリンをぬり、その上に添付のたれをまぜた納豆 をのせます。
- 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。







納豆にねぎをまぜてもおいしいです。 とろけるチーズの上にお好みでマヨネーズやゴマを のせてもOK。 サラダやフルーツをあわせると良いで







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

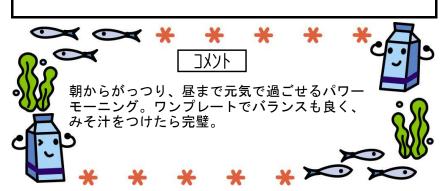
材料

(余りものの)肉 玉葱 しょうが にんにく たかのつめ 塩こしょう お好みソース キャベツ ご飯



作り方

- 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。 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。
- ③ 目玉焼きと、キャベツのせん切りをつくります。
- 4) ご飯に、キャベツ、②の肉、目玉焼きを盛ります。



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)
七塚小	6年1組	山﨑千愛	山﨑絵理(母)

梅、おかかチャーはん 料理名

料

~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

- 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。
- 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。
- ③ ②を皿によそって、いりごまと刻みのりをのせます。

1 メソト

家にある食材を使い、炒めるだけの簡単料理で す。朝の忙しい時は、もってこいの朝ごはんだ と思います。

シラス干しやツナ缶などを入れても良いと思い











学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)

料理名

きんぴらごぼうのやきめし

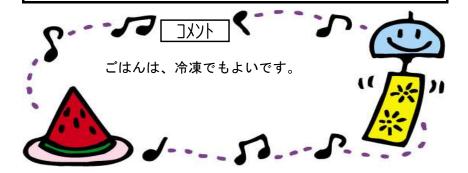
材料

べきんぴらごぼう≫ たまご ひき肉 油 ごはん ごぼう さとう 油 にんじん しょうゆ など きんぴらごぼう 糸こんにゃく

きんぴらごぼう しょうゆ

作り方

- ① たまごをボウルに割り、温かいごはんを入れて混ぜます。
- ② フライパンに油をひき、①のごはんを炒めます。
- ③ きんぴらごぼうを加えて、しょうゆで味つけする。



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

巣ごもりエッグ

材料

~2人分~ハム…2枚卵…2個塩…少々

キャベツ…1/4個くらい こしょう…少々 人参…1/3本 オリーブ油…少々

作り方

- ① キャベツ、人参、ハムは千切りにします。
- ② フライパンに油をひき、①をささっと軽めに炒めます。塩こしょうを少々ふります。
- ③ キャベツにドーナツ型の卵を入れる部分をつくります。
- ④ 卵を入れたら通常の目玉焼きと同様に水を少し入れて蒸し焼きです。



コメント

野菜と卵を一緒に食べれるし、キャベツも沢山 食べられます。



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

~4人分~ 絹ごし豆腐…1丁 生卵…1ケ すりごま…適量

ブロッコリー…適量 魚肉ソーセージ…2本

作り方

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。

コメント

前日にタッパに入れて準備しておけば、 朝は炒めるだけで良いので楽ですよ。お 好みでとうふ、ブロッコリーの量を増や すのも良いと思います。

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

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



作り方

- 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!!

אעגר

朝ごはんだけでなく、忙しいお母さんの 夜ごはんメニューの一品にもピッタリ! 手間いらず、すぐつくれ、ヘルシーで体 によくておいしいです。わかめや野菜に からんだとうふがクリーミーで、こうば しいごまとさっぱりポン酢が暑い季節に も食欲をそそる一品です。



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	元女夏凛	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

オリーブオイル…大1 ` トマト…中1個 塩…少々 こしょう…少々 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

A スクランブルエッグを作り皿に盛ります。

十酢

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。

C 豆腐をフライパンで両面焼き皿に盛ります。

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・コショウで味付けします。 (酢を少量加えてもOK)

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。

ーイベメに

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のと、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

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

- 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。
- 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。
- ③ 器に盛り、きざみのりを散らしできあがりです。



ーイくなに

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(!?)



保育園名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)

料理名

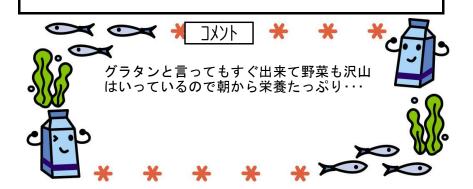
ポテトグラタン

材 料

ベーコン じゃがいも トマト 玉ねぎ 冷凍コーン とろけるチーズ

作り方

- 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!



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)

庄田家スクランブルエッグ 料理名

材 料

しょうゆ…少々 砂糖…少々 バター ツナ缶 えだ豆 ピーマン 人参

トマト

作り方

- 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。

コメント

緑黄色の野菜をいれることでカラフルなス クランブルエッグになります。 野菜は、お好みの野菜をつかってくださ











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

料

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

☆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!

zk…600~800cc

コンソメスープの素…1~2コ しお、こしょう…少々

作り方

- 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。
- ② 鍋に水と食材を入れて煮ます。
- ③ 野菜が煮えたら、コンソメスープの素を入れます。
- ④ しお、こしょうで味をととのえて完成です!!

≪ ≪ ★ ¬<u></u><u></u>/<u></u> ¬<u></u><u></u>/<u></u> ¬<u></u>/<u></u> \ 上の材料ですと野菜は3種類ですが、できるだけ たくさん野菜を入れるよう心がけています。 スープにすると野菜もしんなりして食べやすく 、味も薄味なので・・・子供達は大すきです。

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)
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

じゃがいも にんじん 玉ねぎ コーン マカロニ ソーヤージ コンソメ

ゴマ油 コショウ



作り方

- 野菜を切ります。
- 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。
- ③ 玉ねぎ、コーン、ソーセージを入れます。
- ④ コンソメを加えます。
- ⑤ かくし味に、ごま油と、しお、コショウを少々入れます。

ーノメント

れいぞう庫にある食材で出来るし、おいしいの で作ってみて下さい。











学校名	学年・組	児童生徒名	記入者氏名(続柄)

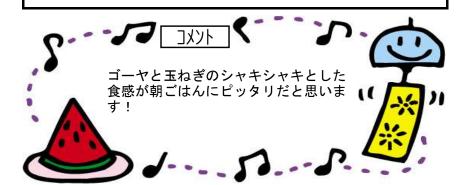
料理名

材料

ゴーヤ 玉ねぎ シーチキン マヨネーズ さいばし まないた

作り方

- 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。(マヨネーズの味はお好み で)
- ② 皿に盛って完成です!!



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)
河北台中学校	1年4組	塩本 泉	塩本 泉

料理名

材料

なす…1本くらい そうめん…1束くらい みそ ほんだし

作り方

- 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。

他の野菜に変えてもおいしいです。



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

~4人分~ バナナ…2本 氷…8~10個

みかんの缶詰…小1/2缶 牛乳…150~200 c c

水…8~10個 ハチミツor缶詰の汁…適量

作り方

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。



コメント

ごはんだと食べにくくてもジュースなら朝からどんどん飲めて栄養も沢山とれます。



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

しらす すま かつラジ は・ しょう

作り方

- 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。

ーノくとに

しらすをサラダ油でいため、塩・こしょうすると洋風のふりかけのようになります。いため具合はお好みに応じて、からりとするのもいいし、 半生でもおいしいです。

