

あさ おすすめ朝ごはんレシピ

はっこう ねんとぜんきぎゅうしょくいいんかい
発行 28年度前期給食委員会

がっこうほけんいいんかい はっぴょう あさ しょうかい
学校保健委員会で発表した「おすすめ朝ごはん」レシピを紹介し

かんたん つく
簡単に作れて、とてもおいしいので、ぜひみなさんも作ってみてください。

ひとり ぶんりょう めやす てきりょうつか
※一人あたりの分量は、目安です。適量使いましょう。

ほうちょう すいはんき つか じゅうぶん き
包丁、はさみ、レンジ、トースター、炊飯器を使うときは、十分に気をつけましょう。

また、お家の人といっしょに作りましょう。

なっとうシラス丼

【材料】

ごはん 1ぜん
なっとう 1パック
しらすぼし スプーン1ぱい
きざみのり ひとつまみ
しょうゆ すこし
ごま ひとつまみ
おおば 大葉 2まい

<つくりかた>

- ①大葉をこまかく切る（はさみでもOK）
- ②なっとうとタレを混ぜる。
- ③ごはん→ごま→のり→しらすぼしをのせる。
- ④少ししょうゆをかける。
- ⑤なっとう、大葉をのせて出来上がり。



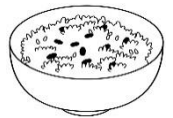
しゃげ 鮭ドリア風ごはん

【材料】

ごはん 1ぜん
ミニトマト 3つ
しゃげ 鮭フレーク スプーン1ぱい
キャベツ 1まい
ケチャップ スプーンはんぶん
マヨネーズ スプーンはんぶん
とろけるチーズ スプーンはんぶん

<つくりかた>

- ①ミニトマトを半分（はんぶん）に切る。
 - ②キャベツはせん切りにする。
 - ③ケチャップとマヨネーズを混ぜる。
 - ④ごはん→キャベツ→③のケチャップ・マヨネーズ→鮭フレーク→ミニトマト→とろけるチーズの順（じゆん）にのせる。
 - ⑤④をトースターで3～4分（ふんや）焼く。
- ※トースターで使える器（つか うつわ）を使おう。



おにぎり2種類

【材料】

ごはん 1ぱい	ごはん 1ぱい
しらすぼし すこし	おかか すこし
うめぼし 1こ(きざむ)	しょうゆ すこし
いりごま すこし	やきのり 好みで

<つくりかた>

- ①ごはん、しらす、うめぼし、いりごまを混ぜて、おにぎり（おにぎり）をにぎる。のりをまく。
- ②ごはん、おかか、しょうゆを合わせて、おにぎり（おにぎり）を作り、トースターで焼き色（あ）がつくまで焼き、焼きおにぎり（この）にする。好み（この）でのりをまく。



ふわふわエッグトースト



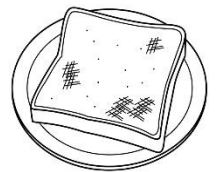
【材料】

食パン	2まい
卵	2こ
ミニトマト	2こ
にんじん	10g
ホールコーン	スプーン1ばい
ハム	1まい
マヨネーズ	てきりょう
ケチャップ	てきりょう

<つくりかた>

- ①ミニトマトを半分はんぶんに切る。
- ②にんじんはサイぎ切りにする。レンジで2分。
- ③たまごに、コーン、にんじんを入れて、かきまぜて、レンジで30秒びょうかねつ加熱→混ぜる→レンジで30秒びょうかねつ加熱→混ぜて、炒り卵たまごつくを作る。
- ④食パン→ケチャップぬる→ミニトマト→ハム→炒り卵→マヨネーズの順じゆんにのせる。
- ⑤④をトースターで3~5分ふんや焼く。

しらすのチーズトースト



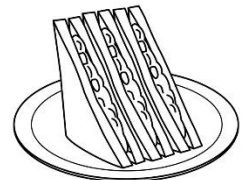
【材料】

食パン	1まい
チーズ	1まい
ミニトマト	2こ
キャベツ	1まい
バター	すこし
しらすぼし	スプーン半分 <small>はんぶん</small>

<つくりかた>

- ①ミニトマトは半分はんぶんに切る。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③食パン→バターぬる→しらす→キャベツ→ミニトマト→マヨネーズ→チーズ
- ④トースターで3~5分ふんや焼く。

ホットサンド



【材料】

食パン	1まい
バター	すこし
ハム	1まい
キャベツ	1まい
とろけるチーズ	すこし
ツナ	スプーン2まい
マヨネーズ	スプーン1ばい
きゅうり	1/2本 <small>ほん</small>

<つくりかた>

- ①きゅうりは輪切りにする。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③食パン→バターぬる→キャベツ→ハムの順じゆんにのせて焼く。もう1枚の食パン→バター→ツナマヨ→チーズをのせ、トースターで3~5分ふんや焼く。
- ④焼いた食パン2枚まいにきゅうりを間あいだにはさみ、できあがり。

フルーツヨーグルト

まぜるだけです！

【材料】

ヨーグルト	50g
みかん缶	25g
バナナ	25g
砂糖	お好み <small>この</small>

- ①バナナを切る。
- ②ヨーグルトとバナナとみかんを合わせる。
- ③お好みで砂糖このを加える。

