

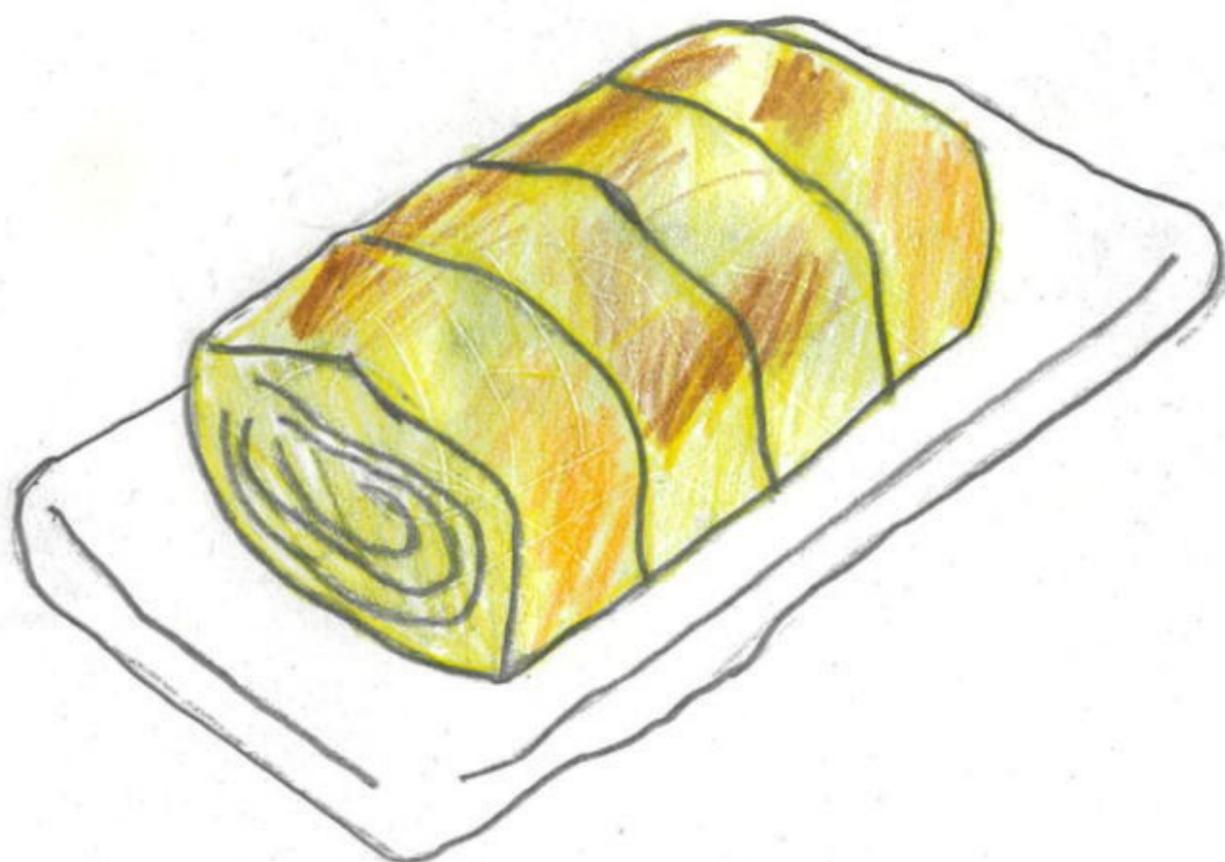
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか?(のせてもよい ・ のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを^{かんが}えてみよう!

りょうりめい 料理名

卵3個で作る! 甘めの卵焼き

かんせいず 完成図 (イラストをかいて、色をぬりましょう)



おすすめポイントがあれば書いてください。

包丁を使うけど、フライパンにたまごをながしたまごを、おんこのようにたたんで作るだけだからかんたんです。

ざいりょう 材料 (3 にんぶん 人分) / つく かた 作り方

- たまご 3個
- 石少米唐 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油

- ### 作り方
- ①卵に石少米唐塩を入れて切るおに混ぜます。
 - ②フライパンにサラダを少量入れてキッチンペーパーでうすくのばします。
 - ③中火で熱して1/3量の卵液を流し入れお
 - ④半量丸状になるまで、箸はして大きさが混ぜます。
 - ⑤手前に向かって折りたたみます。
 - ⑥上端に寄せます。
 - ⑦⑧繰り返す。
 - ⑧残り卵液を1/2量流し入れお
 - ⑨④⑤⑥⑦⑧を繰り返す。
 - ⑩残り卵液を全て流し入れお
 - ⑪④⑤⑥⑦⑧を繰り返す。完成です。

★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを^{かんが}えてみよう!

りょうりめい
料理名

とうもろこしとチーズの卵焼き

かんせいず
完成図(イラスト)



おすすめポイントがあれば
か
書いてください。

かんたんで10分
とつくれて、
栄養が取れる
ので時間が
ないときにちょうど
良い!

ざいりょう
材料 (4人分) / つく
作り方

卵... 3個
とうもろこし... 適量(多いのがおすすめ)
ピザ用チーズ... 適量(多いのがおすすめ)
塩こしょう... 一つまみ(適量)
(さとうはあってもなくてもお好みで)
油... 適量(多め)

1. とうもろこしをほうちゅうなどで
はかしておく
2. 卵3個をボールに入れる。(よく)
3. はかしておいたとうもろこしと、
チーズをボールに入れて
かきまぜる
4. 塩こしょうを入れる。(さとうはお好みで)
5. フライパンに油をひいて、あたた
める。
6. そこにボールの中身を全て入れて、
少し火をかけたきたら、折りたたむ
7. 熱いうちに切って、皿にもりつけたら
完成!

★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんをかんがえてみよう!

りょうりめい
料理名

ソーセージオムレツ

かんせいず
完成図 (イラストをかいて、色をぬりましょう)



おすすめポイントがあれば
か
書いてください。

たまごが温かくて、
ソーセージに合う

やわらかくて食べ
やすい

ざいりょう
材料 (2 人分) / つく かた
作り方

- ・たまご 2個
- ・ソーセージ 3本
- ・コンソメ 小さじ 1/2
- ・水 大さじ 1
- ・サラダ油 小さじ 1

①ソーセージを小口切り(はしから切る
切り方)にする。

②ボウルにたまごをわってほぐします。

③ソーセージ、たまご、コンソメ、水を混ぜる。

④フライパンに油をいれて熱します。

⑤フライパンに③で混ぜたものをいれて
サッと大きくかき混ぜます。

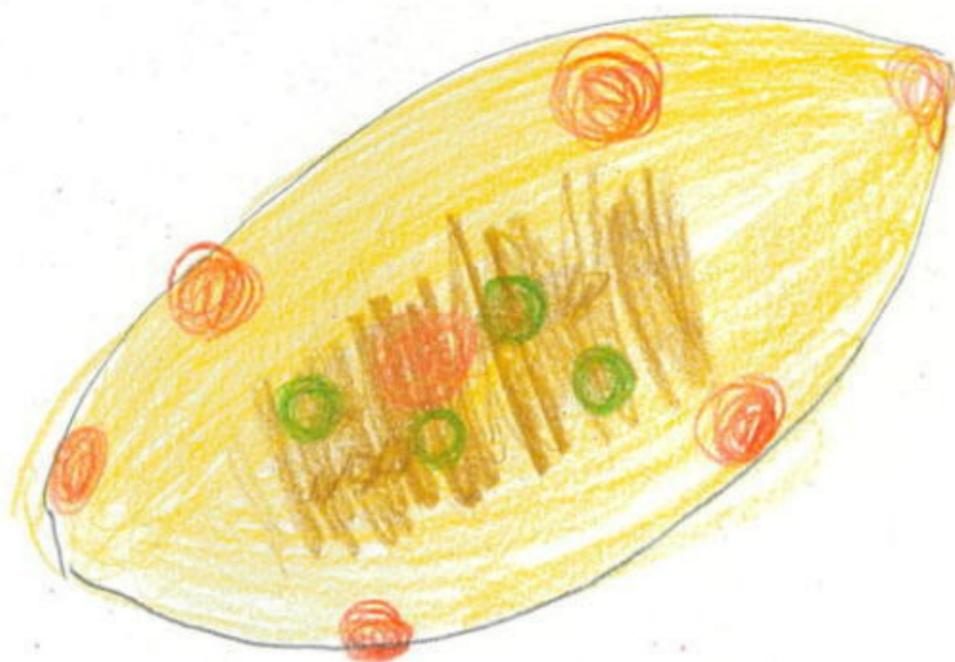
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんをかんがえてみよう!

りょうりめい 料理名

もち入りトマトチーズオムレツ

かんせいず 完成図 (イラストをかいて、いろをぬりましょう)



おすすめポイントがあれば書いてください。

一回で、とうとう、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、バランスよくとれます。
フライパンがほうちんがたなしてできます。

ざいりょう 材料 (| にんぶん 人分) / つく かた 作り方

卵 1個
もち 1個
ミニトマト 2個
チーズ大さじ1
めんつゆ 小さじ1

- ①もち、トマトは切っておく。
- ②皿にフッパンをしき、材料をすべて混ぜる
- ③レンジで加熱する(500W2分)
- ④半じょう状態で半分に折りたたみ、更にレンジで加熱(500W1分)
- ⑤フッパンから出し、お好みでかつお節、めんつゆ、ポン酢をのせる。
(17歳、700kcalもおいしいです)

★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもいい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考^{かんが}えてみよう!

料理名

スクランブルエッグ

完成図 (イラストをかいて、色をぬりましょう)



おすすめポイントがあれば書いてください。

- ・かんたんに作れる
- ・おいしい
- ・すぐ作れる

材料 (4人分) / 作り方

- たまご 2、3こ
- 牛にゅう約30cc
- 味ぽん 小さじ1/3
- 塩 少々
- バター 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2

1. たまごをフライパンにわる。
2. 牛にゅう、バター、塩、味ぽんをいれまぜながら弱火で加熱。
3. たまごが半分くらいかたまったらマヨネーズを入れる。
4. 丸割できたう火を止める。
5. 味をみてちょうせい(塩、味ぽん) 完成!

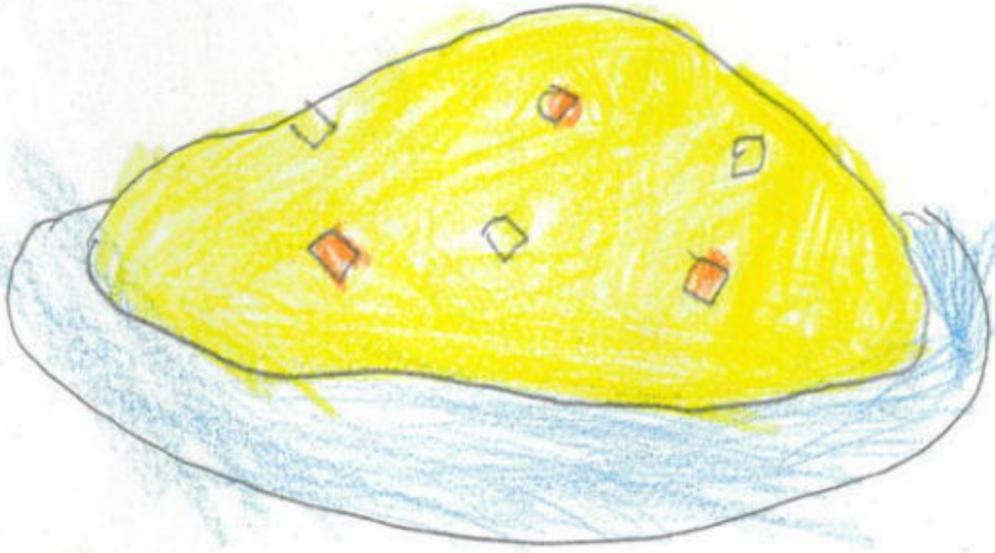
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを^{かんが}えてみよう!

りょうりめい
料理名

フレッシュトマトのオムレツ

かんせいず
完成図 (イラストをかいて、いろ
いろをぬりましょう)



おすすめポイントがあれば
か書いてください。

家の庭でとれた
新鮮なトマトを
使いました。

ざいりょう
材料 (2人分) / 作り方 トマトは、たまねぎ半分、たまご2こ、ぎゅうじゅうはたまご2こ、
しょう油ちよつし、バター大さじ1

- ① トマトとたまねぎを1cm角に切る。
- ② フライパンを中火にかけバターをとがし切った野菜をいためる。
- ③ たまごときゅうじゅうはしょう油をボウルにいれて混ぜる。
- ④ ②のフライパンに③のたまごをいれて、オムレツにする。

完成!!

あさ
朝ごはんはんでスイッチ・オン!

ねん
5年

くみ
組

なまえ
名前

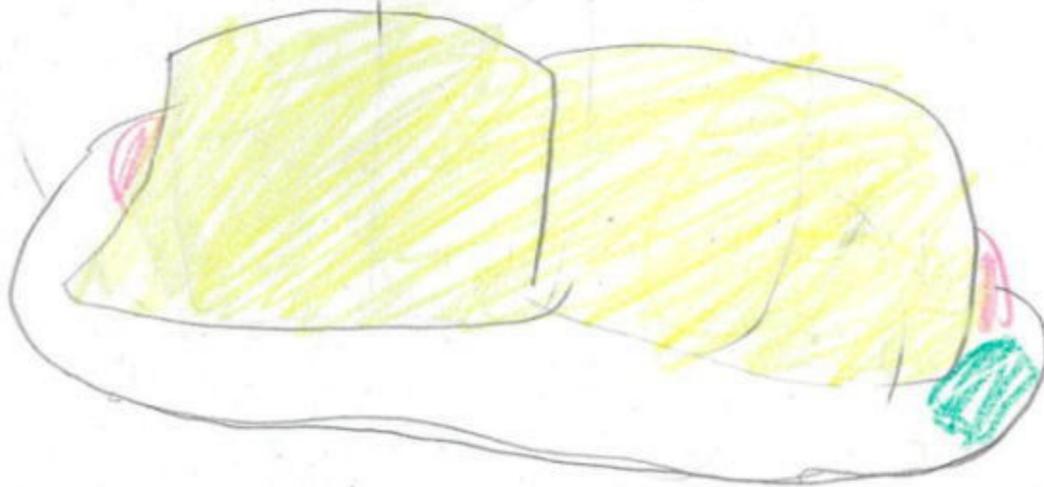
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを^{かんが}えてみよう!

りょうりめい
料理名

たらこたまごやき

かんせいず
完成図 (イラストをかいて、いろ
いろをぬりましょう)



おすすめポイントがあれば
か書いてください。

しょうゆを入れてかきまぜる

ざいりょう
材料 (1 にんぶん
人分) / つく かた
作り方

材料 たらこ1個、たまご2個、しょうゆ、サラダ油

作り方

たらこをクッキングシートにまき、500W2分でレンジでチンする

レンジでチンしたたらこを、たてに半分切る

しょうゆを少し入れてかきませ、たまごをサラダ油をひいたたまごやき用フライパンに入れて、たてにしたたらこをならべ、たらこをつつようにまき、火を上げ、焦げ目をつける。

朝ごはんスイッチ・オン!

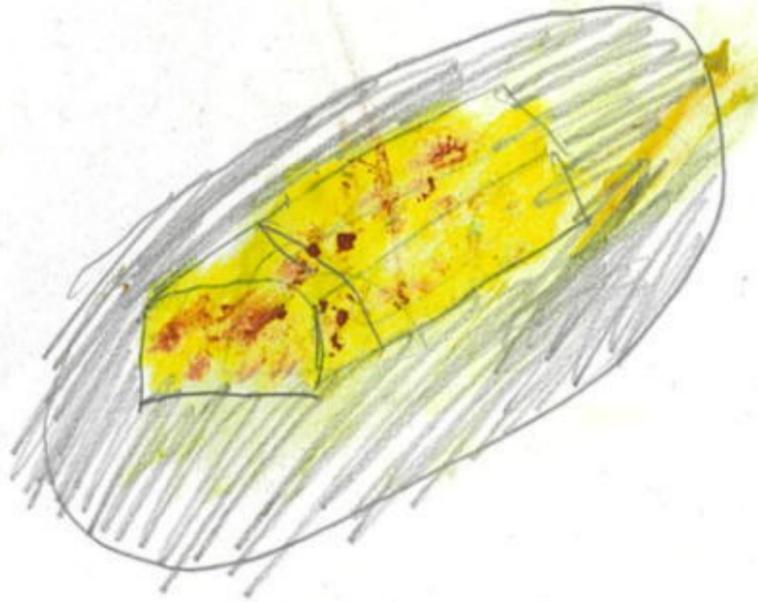
り ^{ねん}年 ^{くみ}組 ^{なまえ}名前

★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを ^{かんが}考えてみよう!

^{りょうりめい}料理名 出汁煮る たまごやき朝食

^{かんせいず}完成図 (イラストをかいて、色をぬりましょう)



おすすめポイントがあれば
か書いてください。

^{ざいりょう}材料 (^{にんぶん}2 人分) / ^{つく}作り方

①たまご②料理酒③出汁④味どうらく⑤ごま油⑥しょうゆ
フライパン⑥を入れて熱し、どりた①②③④⑤をませたものを三回に冷た
いれる。たまごが固まってきたら形をととのえながらほうじょうにやく。
切ってお皿にのせる。