

★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を考えてみよう!

料理名

ハムたまごパンと、わかめとモヤシのコンソメスープ

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。

チーズとハムとたまごの味があって、味が足りないと思ったら、こしょうとか、こすきない方がいいかなと思います。

材料 (2人分) / 作り方

材料

- たまご...2つ
- ハム...4まい
- スライスチーズ...2まい
- 食パン...2まい
- コンソメ(固形)...2こ
- モヤシ...3ふくら
- わかめ...カレースプーン1はいい分

作り方

ハムたまごパン
食パンにチーズとハム2まいずつのせてトースターで3~4分やきます。その間、フライパンにたまご2つあって、目たまやきを作ります。パンとたまごができたら、パンにたまごをのせて完成です。

わかめとモヤシのコンソメスープ

なべに、水600mlと、モヤシ、わかめ、コンソメを入れて、コンソメがとけるまでにこめば、完成です。

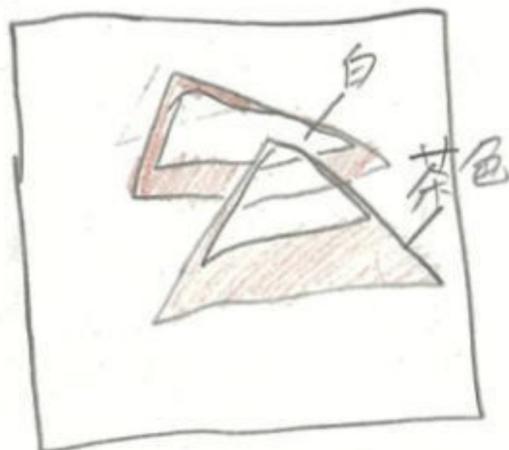
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

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

ホットサンドとベーコンと目玉焼き

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
か書いてください。

とろりチーズが
とろけて、ハムと
のあいよはぶ
んじす。できたて
食べたうもっとな
いいです。

ざいりょう
材料 (| にんぶん
人分) / つく
かた
作り方

ホト米斗
パン 2まい
ハム 2まい
スライスチーズ 1まい

作り方

パンにハム、チーズをはさんで、ホットサンドメーカーで焼きます。(6分)
これで、できあがりでした。

朝ごはんはスイッチ・オン!

五年

組

なまえ
名前

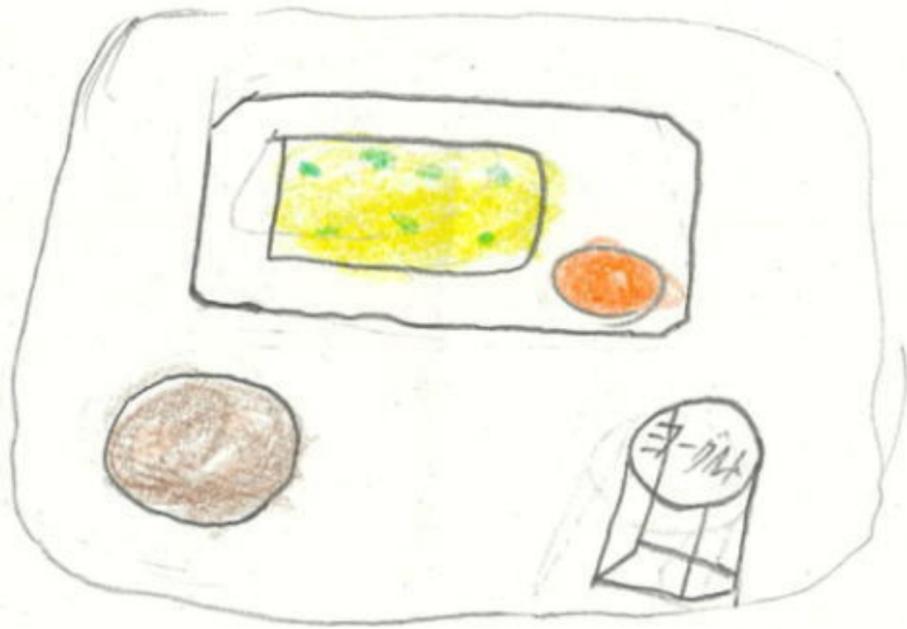
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考えてみよう!

りょうりめい
料理名

ネギ入り卵焼きセット

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。

おいしい

ざいりょう
材料 (1 人分) / つく かた
作り方

ネギ入り卵焼きの材料

・卵 (Mサイズ) 3個
・小ネギ 一本
・サラダ油や米油などの好きな油 適量
・卵黄 1個
・卵白 2個
・醤油 少々

① 小ネギ入りの卵液を作る
卵3個に対し、小ネギ万能ねぎ、菜味ねぎ
と言われた菜味用のねぎを1本用煮する。
ねぎはネギ系を3箇にうすく切る必要はなく、
巾着くらいに7カマでよく。
卵はボウルか計量カップなどに割り入れ
よく混ぜる。卵黄は1個、卵白は2個を
混ぜ合わせる。混ぜ合わせた卵液に、
ねぎを加えて混ぜる。混ぜ合わせた卵液を
フライパンに流し入れ、火にかける。
卵液の量がほとんど全体に広がった時、
軽く混ぜる。混ぜた後、卵をまいてま
とめる。これを
くり返すと完成!

切り干し大根の炊き込み

ニ食反の材料
・米2合・切り干し大根30g・油揚げ(または
鶏もも肉)1枚・あれば昆布5~10cm
しょうゆ大さじ2・酒大さじ1・みりん大さじ1
・塩ひとつまみ※炊き上がりにお支豆やかつお
節などを混ぜ込むとおいしい。たまり
作り

① 米は炊く30分前には洗い、水をきってから
かまいに入れておく。切り干し大根はたぶらゆで分
で煮し水気をしぼり、適当にきざむ。
② 大根は汁を注いで、2合の目盛りまで、切り
干し大根、昆布を米の上のせて、お
はんスイッチオン!
④ 炊き上がったらしやもじて底からひ
くり返すように空気をいれて全体を
混ぜる。完成!

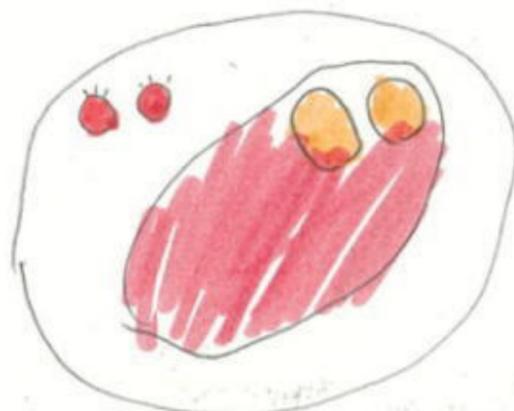
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを ^{かんが} 考えてみよう!

料理名

和洋折衷

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。

ベーコンエッグ
ベーコンは油っぽいので、油はじかない

みそしる
みそは大きじじでたっぷりにする

材料 (1 人分) / 作り方

- ミニトマト 2個
- ベーコン 2切れ
- たまご 1個
- 白米 1杯
- かんそうちかめ 2さじ
- みそ 大きじ
- とろろ 半丁

みそしる

- ① とろろを切る
- ② なべに出汁のせきを加え、とろろをいれる
- ③ 1にたたせる
- ④ 火、とろしたとき弱めてみそをいれる
- ⑤ みそが溶けたら完成!

ベーコンエッグ

- ① フライパンを温めて、ベーコンをしく
- ② ベーコンの上に卵を割る
- ③ ふたをする
- ④ 完成!