

★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

ナスのジューシー?!蒲焼

かんせいず
完成図 (イラストをかいて、いろ
色をぬりましょう)



すまじ

おすすめポイントがあれば
か
書いてください。

- ・とろとろナスに、甘辛味で食欲そそる!
- ・ご飯や、冷やし麺の上に乗せて。
- ・調味料に、にんにくチューブ1cmを足すとスタミナ味に。
- ・白ごま、しそ、小ねぎをちらし、彩りや風味を生かして。

ざいりょう
材料 (2 人分) / 作り方

- ナス (中サイズ) … 2本
- 小麦粉 … 大スプーン 1 杯
- サラダ油 … 大スプーン 2 杯
- 醤油 … 大スプーン 2 杯
- 砂糖 … 大スプーン 2 杯
- みりん … 大スプーン 2 杯
- 料理酒 … 大スプーン 2 杯

} 合わせる

🌸 お好みで
白ごま、しそ、小ねぎ

1. ピーラーでナスを3か所皮むきする。
水にくぐらせ、2本一緒にラップでくるむ。 
2. 耐熱皿にのせ、電子レンジで 600w-3分加熱。
3. 調味料を合わせる。
4. (やけどに注意!) ナスは縦にわり、
フォークで筋をいれる。
ナスに小麦粉をさらさらとふりかける。 
5. サラダ油をひいたフライパンで、弱火~中火で焼き色をつける。
6. (焦げ防止!) 火を止め、調味料をいれる。
7. 弱火でやさしく煮絡める。

できあがり

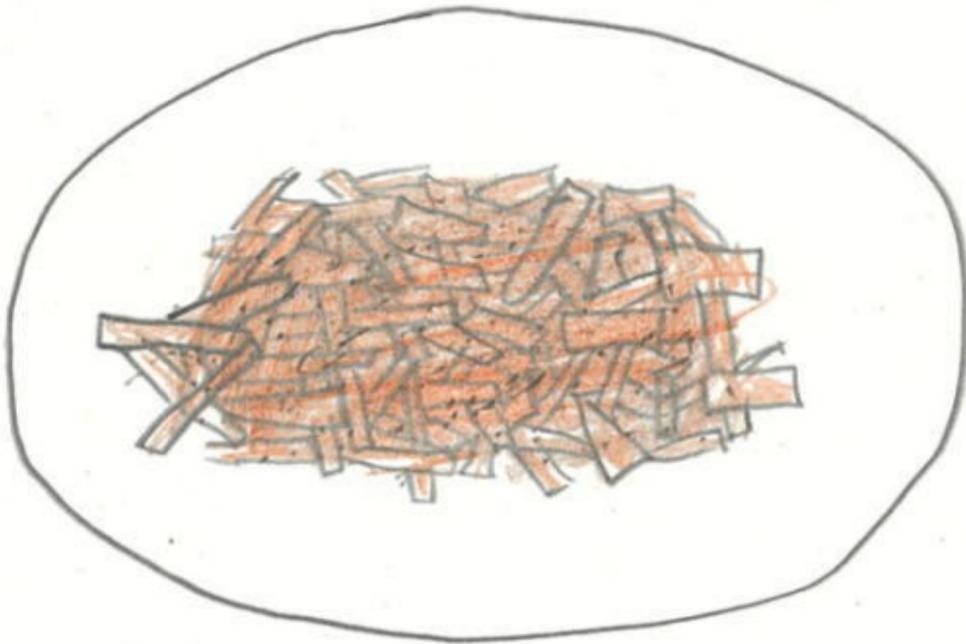
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考^{かんが}えてみよう!

りょうりめい
料理名

あったかにんじんサラダ

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。

にんじんが"あ=た
かい"ので食べやすい
です。

ざいりょう
材料 (| にんじん
人分) / つく
かた
作り方

にんじん 30g
。さとう 小 $\frac{1}{2}$
。しょうゆ 小 $\frac{1}{2}$
。すりごま 小 $\frac{1}{2}$
。かつおぶし 少々

- ① にんじんはスライサーでうすくスライス、ほうちょうで千切りします。
- ② たいねつ用器に にんじんを入れ軽くラップをし、600ワットで50秒間電子レンジにかけます。
- ③ さとう、しょうゆ、すりごま、かつおぶしで味をつけてませます。

★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

母ちゃん特製にんじんしりしり

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。

- ⑤の時、あまりかきまぜなくて大丈夫です!
- ⑥の時、やす、ていためる。

ざいりょう
材料(/ 人分) / 作り方

にんじん 2本 (小サイズ)
 ベーコン 少々
 ゴマ油 大さじ 1
 とりガラスープの素 2つまみ
 めんつゆ
 卵 1個

- ① にんじんの皮をむく。
- ② にんじんを千切りにする。
- ③ ベーコンを短ざくギリにする。
- ④ ゴマ油大さじ1をとろえる。
- ⑤ にんじんをいためる。
- ⑥ にんじんがやわらかくなってきたら、ベーコンも入れていためる。
- ⑦ とりガラスープの素をつまみパラパラとまく。
- ⑧ にんじんがしんなりしてきたら、めんつゆとませたとき卵を入れる。
- ⑨ たまごに熱かとおったら完成。

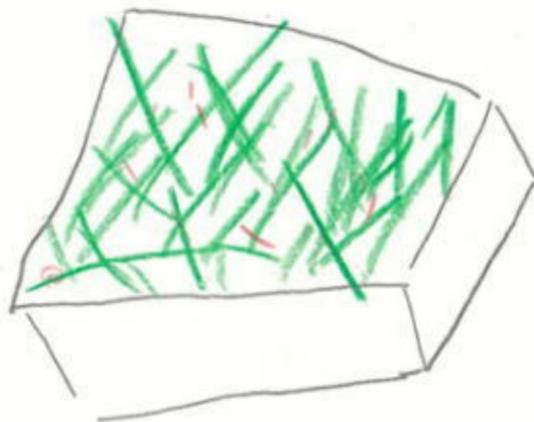
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

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

うめときゅうりのまぜ物

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。

うめを入れることで
アジセンと
塩分チャージ!!

ざいりょう
材料 (4 人分) / つく かた
作り方

- きゅうり : 3本
- 塩 : 少々
- ウメぼし : 2つぶ
- ほんだし : 小さじ 1/2
- ごま油 : 小さじ 2 杯
- かつおぶし : お好み

- ① きゅうりをせん切り
 - ② ①と塩をふくろに入れ、もむ
 - ③ ウメぼしをみじん切り
 - ④ ②の水分をきったきゅうりに③と、かつおぶし、ほんだし、ごま油を入れ、もりつけ
- 水分を出すため、少しおく
- かんせい!

★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 ^{あさ}考えてみよう!

りょうりめい 料理名

チンゲン菜とベーコンの炒め物

かんせいず 完成図 (イラストをかいて、いろ ^{いろ}色をぬりましょう)



■ = ベーコン

● = チンゲン菜

おすすめポイントがあれば書いてください。

材料が少な目の

野菜はざらたらちぢむ。

ざいりょう 材料 (4 ^{にんぶん}人分) / つく ^{かた}作り方

チンゲン菜 → 1 株

ベーコン → 1 パック

塩・しょう油 → 少々

オリーブ油 → 適量

- (1) オリーブ油をフライパンに入れ火をつける。
- (2) チンゲン菜は少し大きく、ベーコンは一口サイズに切る。
- (3) 最初にベーコンを炒め、次に野菜を炒め、最後に塩・しょう油を加える。
- (4) 塩・しょう油を加える。
- (5) 皿に入れて完成。

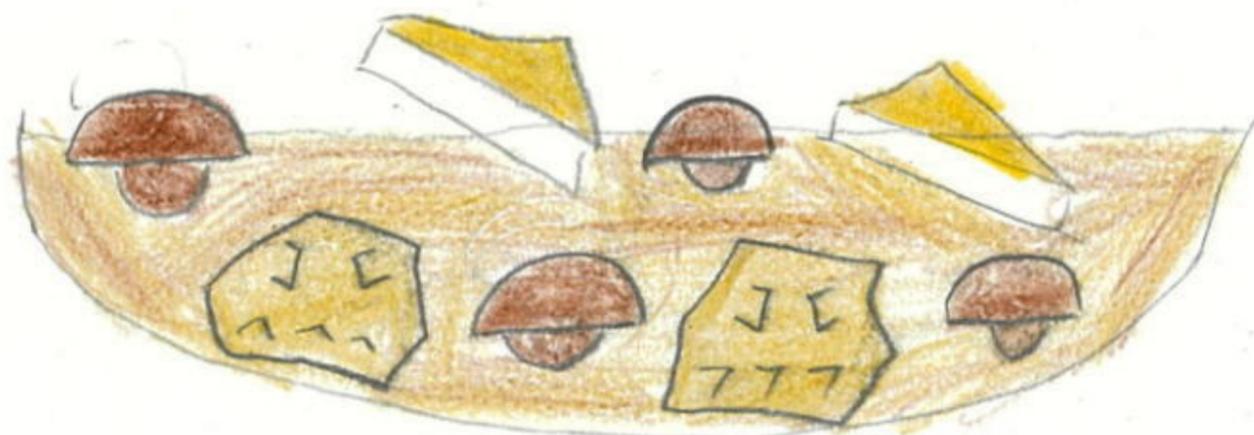
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考えてみよう!

料理名

父の実家に代々伝わる簡単煮物

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。

肉など傷みやすい食材を使っていないので、前の晩に作って置いて、次の日の朝、あたためるだけでいいので、朝ごはんが簡単に用意できます。

材料 (3人分) / 作り方

- ・じゃがいも4こ
- ・ひらたけ1パック
- ・厚揚げ2パック
- ・ほんぶだし
- ・水600mL
- ・砂糖大さじ2杯
- ・料理酒大さじ3杯
- ・みりん大さじ3杯
- ・醤油大さじ4.5杯

- ① ひらたけは石づきを切りとる。
- ② 軽く洗って、切ったひらたけを鍋に入れる。
- ③ 厚揚げを1/2に切る。
- ④ じゃがいもの皮をむく。

(※じゃがいもは、傷をつけないように面とりをする。面とりをした後、水に浸して、10分置く)

～詳細～
材料を入れて、沸騰するまで煮て、灰汁をとり、中火で15分、じゃがいもに火が通るまで煮る。火を止めて、冷えていく間に味が染み込むのを待つ。

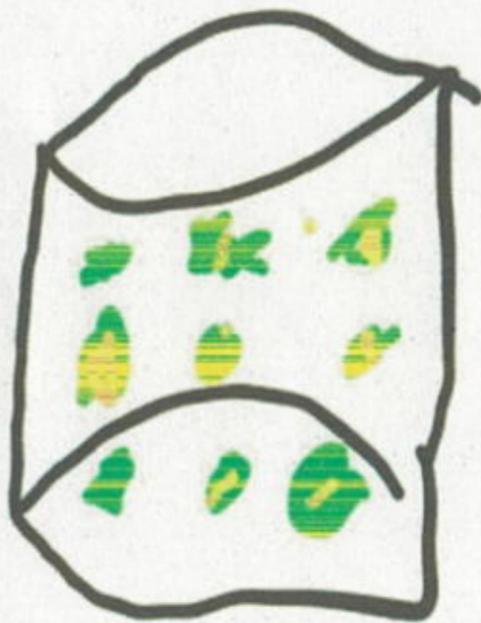
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

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

枝豆のバター醤油いため

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
か書いてください。

- ・包丁などの危険なもの
を使わない。
- ・作るのも簡単!
- ・お手伝いにも役立つ!

ざいりょう
材料 (2人分 / つく かた
作り方)

材料

- ・枝豆 200g
- ・食塩 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・醤油数滴

- ① 枝豆を洗って、ザルにあげて、食塩をかけて、もみこんで、鍋に入れる。
鍋にサラダ油とお湯をカップ1入れて、中火にして10分加熱する。
- ② 枝豆をザルにあげて冷ます。
- ③ 豆をさやから出す。
- ④ フライパンにバターを入れて、枝豆を炒める。
- ⑤ 火を止めてから、仕上げに醤油を入れる。

★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

(かんたん)
モヤシのたまごめし

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
か書いてください。

フライパンで炒める

ざいりょう
材料 (2人分)

モヤシ 1パック
しお 適量
さとう 大さじ2
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
お酢 大さじ1

つくかた
作り方

- ① モヤシをシリコンスチーマーに入れ、電子レンジで2回温める。
- ② 調味料を全部混ぜる
- ③ モヤシと調味料を混ぜる