

★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<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

かんたん エッグベネディクト<sup>。</sup>。

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。

たまごをレンジで  
できるところと  
ソースをかんたん  
にしたこと。

ざいりょう  
材料 (2 人分) / つく かた  
作り方

〈材料〉

- ・イングリッシュマフィン 1こ
- ・たまご 2こ
- ・ベーコン 2枚
- ・ほうれん草 2かぶ
- ・水 100cc ・バター 10g

ソース

- ★マヨネーズ 大2
- ★牛乳 大2
- ★レモン汁 小1
- ★こしょう 少々

〈作り方〉

- ① マフィンに水100cc、たまごをそって割り入れ500wのレンジに1分。白身がたまごたがゆきりをしてキッチンペーパーにおく。
- ② ①の材料を全てまぜ合わせる。
- ③ イングリッシュマフィンを横半分に割ってトースターで焼く。
- ④ フライパンの半分でベーコンをき、もう半分にバターをひかし2cmに切ったほうれん草をソテーする。
- ⑤ やけたイングリッシュマフィンの上にベーコンをのせ、ほうれん草たまごを順にのせる。
- ⑥ 最後にソースをかけてできあがり!
- ⑦ こしょうをかける

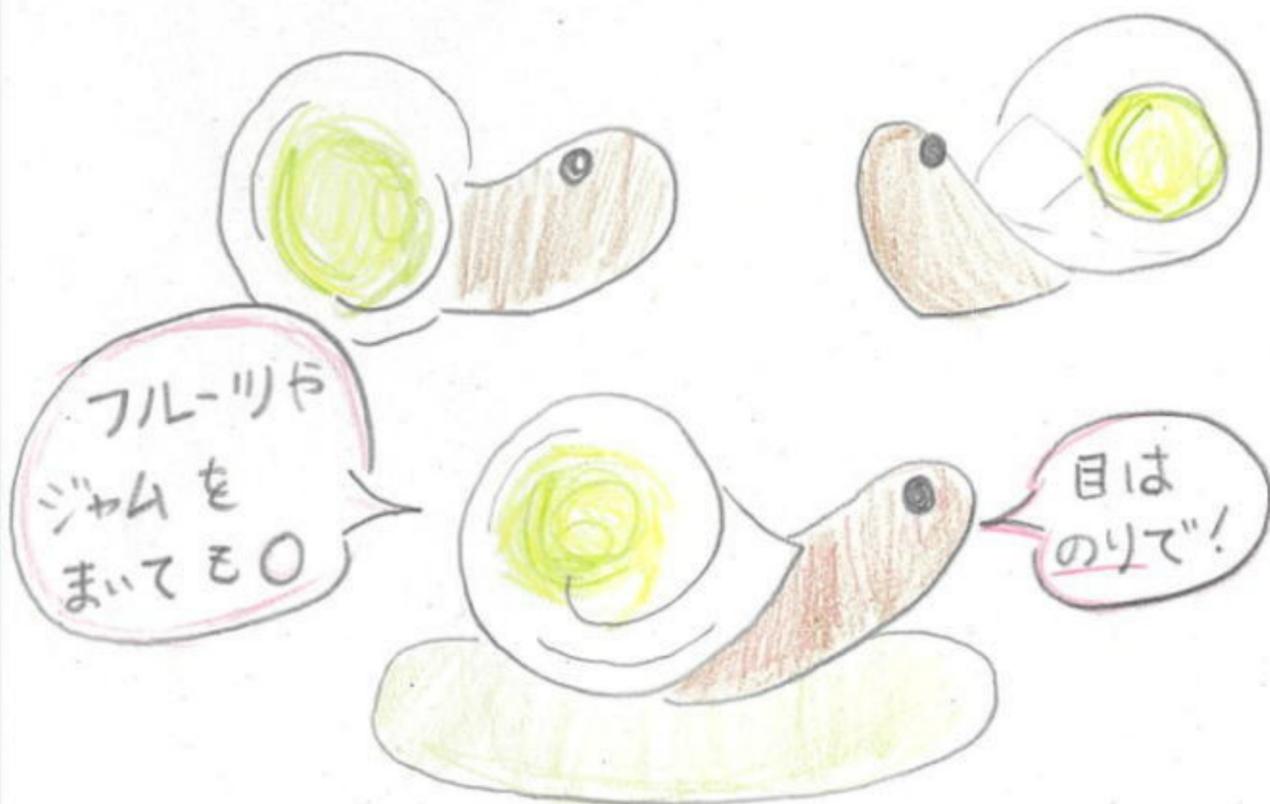
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考<sup>かんが</sup>えてみよう!

料理名

かたつむりロール

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。

かわいいし、小さくて食べやすい!!

材料 ( 1人分 ) / 作り方

- レタス ... 1/2 まい
- ウィンナー ... 2本
- ゆでたまご ... 1こ
- 食パン ... 1まい
- スライスチーズ ... 4/4まい
- マヨネーズ ... 少し
- のり ... 少し

- 1 ウィンナーを半分に切ってフライパンでいためる。
- 2 ゆでたまごをつぶして、マヨネーズを入れてませる。
- 3 ラップの上に食パンをのせ、レタスをしいて2をのせてはしからくるくるまく。
- 4 3を4等分に切ってかたつむりの形にする。

朝ごはんスイッチ・オン!

5 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かんがえてみよう!

りょうりめい 料理名

ツナマヨトースト ☆

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。

ツナでたくはじ質、玉ねぎで野菜をとることができ。かんたんに作れる。

ざいりょう 材料 ( 2 にんぶん 人分 ) / つく かた 作り方

たまねぎ 半分

ツナ 一缶

マヨネーズ 大さじ2

黒コショウ 少々

食パン 2まい

① 玉ねぎをみじん切りにする。

② ボウルに玉ねぎ、マヨネーズ、ツナ、黒コショウを加え混ぜる。

③ 食パンに②をのせ、トースターで少し焼き色がつくまでやく。

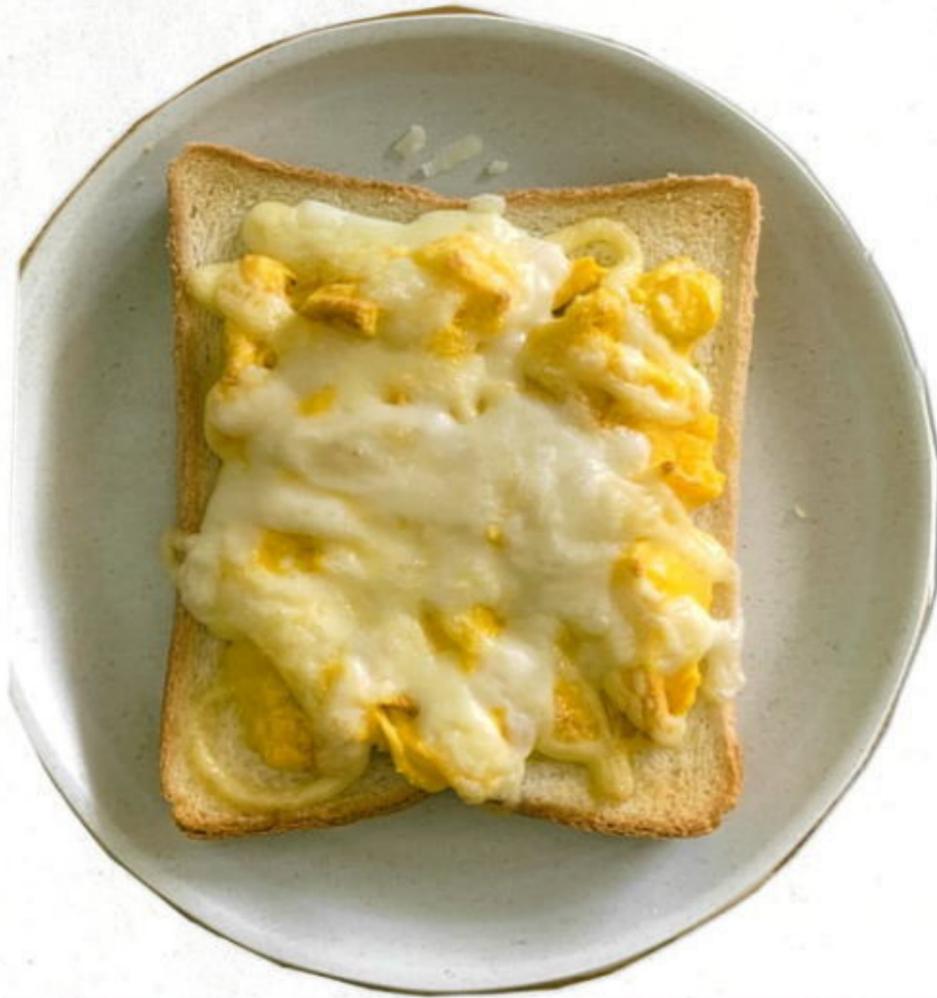
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? ( のせてもよい ・ のせないでほしい )

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

卵チーズパン

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。

卵は完全栄養食  
と知られるくらい栄  
養が高い。パンた  
かう朝でも食べやす  
いです。

ざいりょう 材料 ( 2 人分 ) / つく かた 作り方

食パン → 1まい  
マヨネーズ  
卵 → 1個  
牛乳 → 10CC  
オリーブオイル

- ① パンをまいい皿にのせる。
- ② フライパンにオリーブオイルをかけた中火。
- ③ 卵に牛乳10CCをいれる。
- ④ フライパンがあたまたら卵をのせる。
- ⑤ 卵をのせたら弱火にする。
- ⑥ はんじゅくになったら火をとめてパンにのせる。
- ⑦ マヨネーズとチーズを好きな量かける。
- ⑧ トースターで250℃で5分やく。
- ⑨ やきあがったら皿にのせたら完成。

★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考<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

たまごトースト

かんせいず  
完成図 (イラストをかいて、いろ<sup>いろ</sup>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。

前日にたまごをゆ  
でておけば、朝、  
スムーズに準備  
ができます。

ざいりょう  
材料 ( | にんぶん  
人分) / つく かた  
作り方

- ・6まい切り食パン1まい
- ・ゆでたまご1こ
- ・マヨネーズ大さじ1
- ・塩・こしょう少々

- ① ゆでたまごをつぶす。
- ② つぶしたゆでたまごにマヨネーズ  
を入れて混ぜる。
- ③ そこに、塩・こしょうを入れてまた  
混ぜる。
- ④ 食パンに③で完成した、たま  
ごをのせたら完成。

★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考<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

とろとろたまごパン

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。

- 包丁を使わ<sup>つか</sup>ない
- かんたん
- すぐできる
- おいしい

ざいりょう  
材料 (2 人分) / つく かた  
作り方

- たまご → 3個
- マヨネーズ → 大さじ2
- さとう → 大さじ1
- 塩こしょう → 少々
- 食パン → 2まい

- ① たまごを水から12分ゆでる。
- ② たまごのからをむいて、フォークで細かくする。
- ③ ②に、マヨネーズ・さとう・塩こしょうを入れて、まぜあわせる。
- ④ 食パンの上のにのせたら、完成。  
(たまねぎのスライス、きゅうりなど  
をのせても、おいしいですよ。)

★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<sup>か</sup>考えてみよう!

りょうりめい  
料理名

ハムチーズトースター温泉たまごをのせて

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。

でかがるにできる、  
食べやすい  
たりにない野菜  
いをやさいジュ  
スでおぎなえる。

ざいりょう  
材料 ( | にんぶん / つく かた  
人分) 作り方

- パン... 1まい
- ハム... 2まい
- スライスチーズ... 1まい
- 温泉たまご... 1つ
- 野菜かいジュース... 1本

- ① パンの上にはハムとチーズをのせて、トースターでやく。(3分ぐらい)
- ② 温泉たまごを①の上にはのせる

朝ごはんはスイッチ・オン!

5年

組

名前

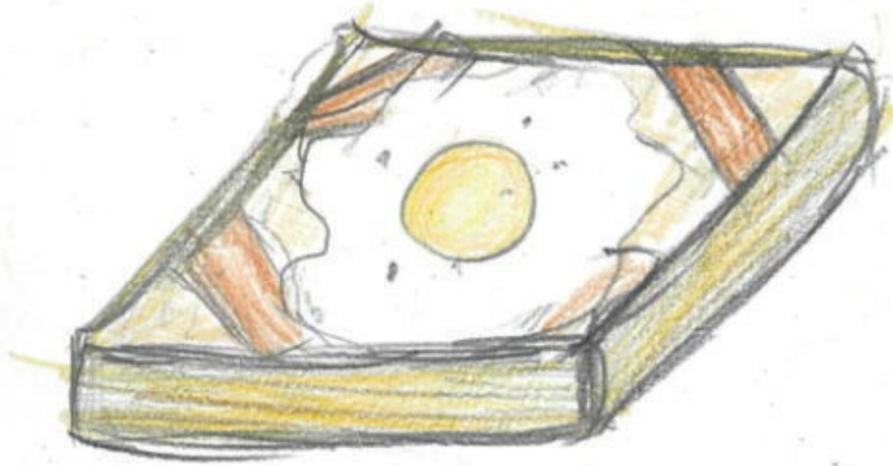
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考<sup>かんが</sup>えてみよう!

料理名

エッグバーコントースト

完成図 (イラストをかいて、色をぬりましょう)

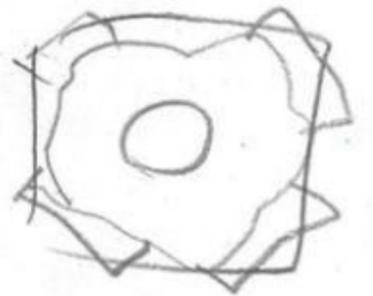


おすすめポイントがあれば書いてください。

しおこし<sup>しおこし</sup>などをつけてたり自分なりにあつとフコングなどをためしてあげてください。

材料 (1人分) / 作り方

ベーコン5枚、6枚(1枚)  
タココ1こ(タココは目玉がきにする)  
食パンほり



食パンをトスターでかいて食パンのうえに切ったベーコンをのせまう。さらにその上に目玉がきをのせたらかんがいです。

★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 <sup>かんが</sup>考えてみよう!

りょうりめい  
料理名

な、とうパン

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。

かんたん=作る  
ことが出来ます

ざいりょう  
材料 ( <sup>にんぶん</sup>1人分 ) / <sup>つく かた</sup>作り方

- な、とう | パック (なんのちりいでもOK)
- マヨネーズ (適量)
- とろけるチーズ (適量 スライスチーズなら1玉)
- 食パン
- トッピング

- ①食パンの上にな、とうをのせます。  
(な、とうはみそでもしょうゆでもOK)
- ②な、とうの上にマヨネーズをのせます
- ③その上にトッピングをのせます
- ④トッピングにかいせきほうにチーズをの  
せます。
- ⑤トーストでやいたら完成!

ニラ、きざみのり、しょうゆ など"なと"  
なんにでも合います!

★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

ほんのり甘い  
甘酒フレンチトースト

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。

牛にやうを使わばいのでアレルギー-でもたべれる



ざいりよう 材料 ( 3 人ぶん ) / つく 作り方

材料

森永甘酒 1缶

食パン 3枚

たまご 3こ

バター 小さじ1

おこのみ  
トッピング

① 食パンを食べやすい大きさに切る。

② たまごと甘酒をまぜあわせる

③ ②をバットにしき、その上に食パンをのせ、しっかりとひたさせる。

④ ③の食パンをバターをしいたフライパンにのせ、両面やさきいろがっ

いたら完成!

★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考<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

プルプルフレンチトースト

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。

ざいりょう  
材料(1人分) / つくかた  
作り方

食パン1まい(4まいま<sup>り</sup>)  
卵1こ  
牛<sup>ぎゅう</sup>にゅう100cc } (A)  
さとう大さじ1  
ベーコン4まい  
レタス<sup>あ</sup>ま<sup>い</sup>まい  
バター1かけ

- ① (A)をボウルに入れよくませ<sup>る</sup>。
- ② ①に食パン<sup>を</sup>を入れ汁をす<sup>せ</sup>せる。
- ③ 食パンを電子レンジで1分30秒
- ④ フライパンにバターをしき食パンを焼<sup>く</sup>

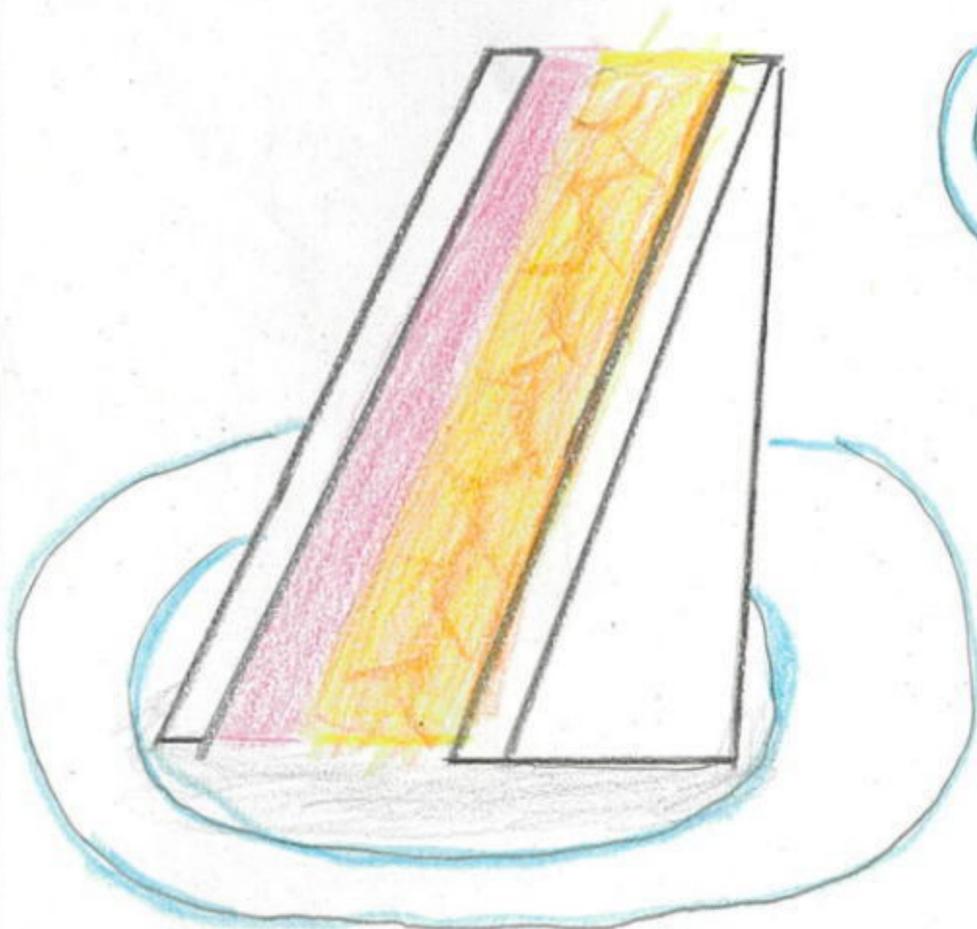
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい) ・ のせないでほしい )

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを<sup>かんが</sup>えてみよう!

料理名

# ハムチーズたまごサンド

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、火を使わなくても作ることができます。

材料 (2人分) / 作り方

- ゆでたまご → 4個
- マヨネーズ → 大さじ3~4
- 塩・こしょう → 少々
- ハム → 2まい
- チーズ → 2まい
- 食パン → 4まい
- マーガリン → 適量

トースト  
パンの耳  
さとう 適量  
↑  
がシュガー

- ① ふっとうしたなべにたまごを入れて、10分ゆでる
- ② たまごのからをわって、うつわに入れてつぶす。
- ③ そこにマヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ 食パンにマーガリンをぬる  
↑  
みみを切ってあとでトーストにする。
- ⑤ 食パンの上にたまご、ハム、チーズをのせて、トースターで5分くらい焼く。(みみも入れとく)
- ⑥ お皿にもりつけて完成!

朝ごはんスイッチ・オン!

5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<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

バターパン

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。

ねほ<sup>う</sup>じたとき  
でも  
口にはさんて  
いける

できるだけ、

高い食パンの方が  
おいしい

こつちゅう

ざいりょう  
材料 ( | にんぶん  
人分) / つく  
かた  
作り方

食パンを、焼いてバターをつける。

★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考<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

ピザパン

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。

チーズとケ  
チャップの餅  
おしがよけれ  
はおいしい  
おいしい。  
おつおつのうち  
食べた方がチ  
ズかのおい  
しい。

ざいりょう  
材料 (2 人分) / つく かた  
作り方

材料

- しよくパン 2まい
- とろけるチーズ 2まい
- ケチャップ

- ① しよくパンにケチャップをかける。
  - ② とろけるチーズをのせる。
  - ③ オーブンで2分間焼く。
- 完成

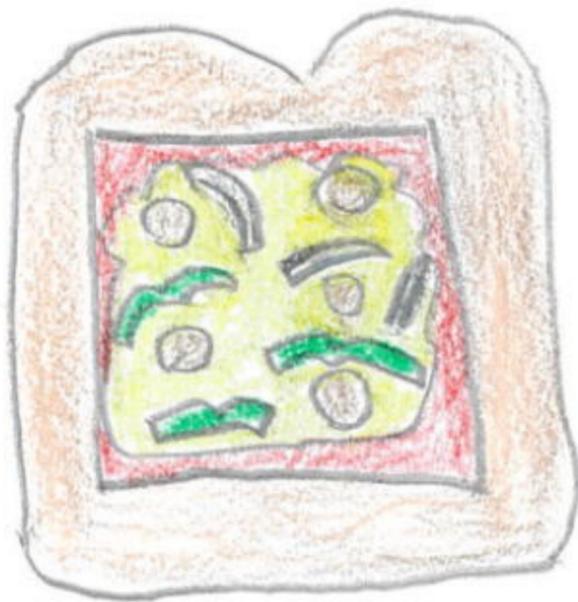
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? ( のせてもよい ・ のせないでほしい )

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

ピザパン

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。

手軽に作れる

ざいりょう  
材料 ( 1 にんぶん / 作り方 )

食パン  
ピーマン  
玉ねぎ  
ウィンナー  
ケチャップ  
チーズ

- ① 食パンにケチャップをぬる
- ② ピーマン、玉ねぎ、ウィンナーを切る
- ③ 食パンにチーズをのせる
- ④ 食パンに切った具材をのせる
- ⑤ 1000Wで5分トースターで焼く

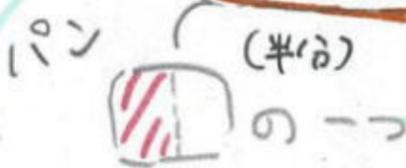
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考<sup>かんが</sup>えてみよう!

料理名

カレーサンド

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。

○昨日つくったカレーが、あまった時助かる

○17時のあかつにもなる

○おんてん

○おいしい!!

○4人で食べるとおいしいかも。

材料 (1人分) / 作り方

食パン7まい □ ... 2まいに切る

カレー ... にトじん、じゃがいも、コーン、

牛乳をいれる。(お好みで量をかえて)

かき入っている昨日作った(かも)カレー

カレー

1. 食パンを真ん中で切ります。

2. 1切れの食パンにカレーをのせる。

3. その(2の)カレーの上に、さらにカレー切れをのせる。

具材を変えてもおいしい!

