

★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

栄養たっぷり ゴロゴロ夏野菜中華スープ

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。

しゅんの野菜がいっぱいはいつているので栄養たっぷりです。

とりもろこしかいまるごと入っているのがポイント!

ざいりょう
材料 (7人分) / つくかた
作り方

- トマト... 3個
- とうがん... 1/2個
- コーン... 1個
- たまご... 2個
- とりがらスープのもと... 適量
- 塩... 少々
- ごま油... 適量
- しょうが... 1かけ
- 水... カップ10ばい

① 野菜を切る。

- トマト... くし切り
- とうがん... 大きい四角
- コーン... わ切り
- しょうが... きざみ

② コーンをしたゆでする。

もう1つの大きめのなべにごま油を熱し、しょうがをいためる。

③ しょうがをいためたなべにコーンのゆでじると水をいれ野菜を入れる。

④ 野菜がとろけたらとりがらスープのもとを入れてかきたまを入れたら

完成。おこのみで塩を入れる。

スープを作るなべとは別の

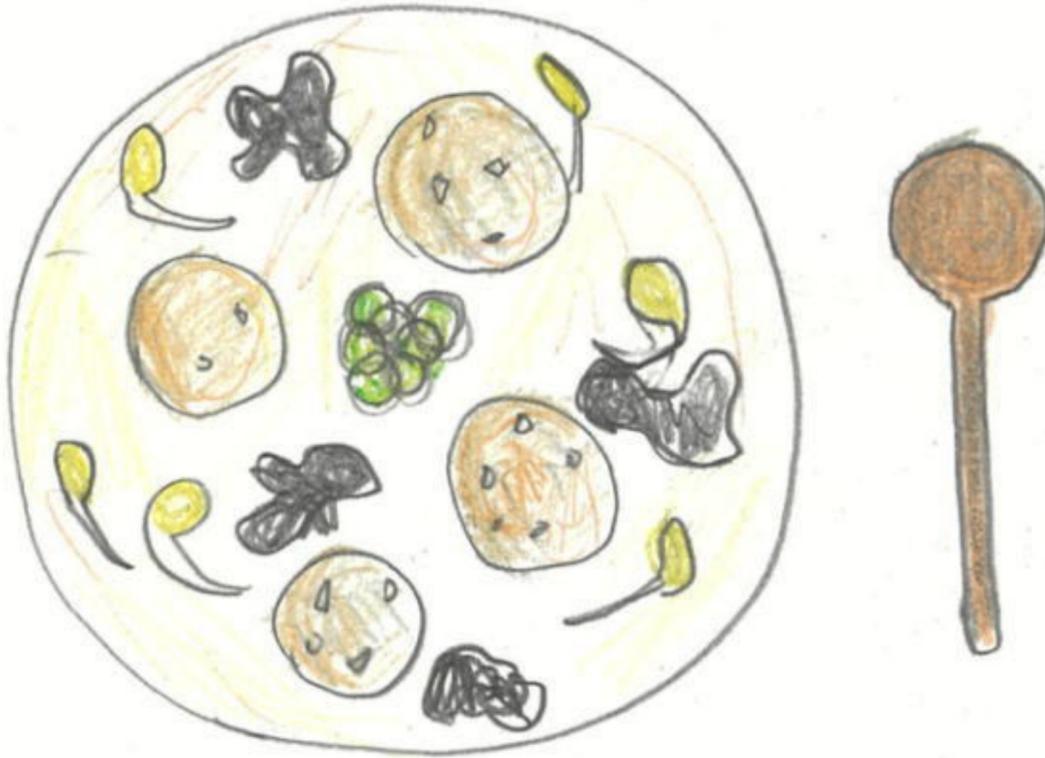
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

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

中華風 とり肉団子スープ

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。

「大豆もやしを
たく山入れて、
夏の暑い日に
体にやさしいメニュー
になっています。

「木くらげ」も
血のめぐりを
良くしてくれる食材
です。

ざいりょう
材料 (4^{にんぶん}人分) / つく^{かた}作り方

① とり団子 {
 ・ とりひき肉 ... 200g
 ・ 片栗粉 小さじ2
 (残りものの野菜)
 まぜておく

※売っているものでもOK

② [豆もやし ... 1ぶくろ
 きくらげ ... 1にぎり]

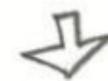
③ 減塩中華スープの素 ... 適量

④ ネギ

1. お湯をわかしたら
①を入れる



2. お団子がういてきたら
②を入れる



3. ③を入れて味見する。
塩、こしょうで味を整える



4. 温めた器にもって
ネギをちらして 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^{かんが}えてみよう!

料理名

かき玉スープ

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。

野菜、タンパク質が一度にとれるスープ!!

材料 (4人分) / 作り方

- 水 → 750ml
- 卵 → 2個
- 人参 → 1/2本
- 玉ねぎ → 小さいの2つ
- かんそう → 1つかみ
- わかめ → 1つかみ
- コンソメ → 1パック
- ホワイトペッパー → 少々

作り方

- ① なべに水を入れ火をかけます。
- ② 玉ねぎのしんとに細切りにする。
- ③ 人参をうすい半月切りにする。
- ④ なべに玉ねぎ、人参、コンソメを入れて中火にかける。
- ⑤ 沸騰してきたら火を弱め四分待つ。
- ⑥ 乾燥わかめを入れ、一分待つ。
- ⑦ といった卵を、回し入れ火をとめ、いたをして一分待ったら完成

★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}考えてみよう!

りょうりめい
料理名

トマトのあか〜いスープ。

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。

バジルをのせる
ともっとおいしく
なります。

ざいりょう
材料 (4 人分) / つく 作り方

カットトマト 400g

ケチャップ 大さじ2

バルサミコケチャップ 大さじ2

塩、こしょう、さしゆ お好み

ソース 小さじ2

みりん 大さじ1

生クリーム 少々

① カットトマト、ケチャップ、バルサミコケチャップ、ソース、塩、こしょう、さしゆをなべに入れる。火にかける。

② まさってきたら、みりんを入れる。

③ ふっとうしてきたら、火をとめる。

④ お皿にもて、生クリームをホイップする。

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}えてみよう!

りょうりめい
料理名

ポトフ

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。

ざいりょう
材料 (2^{にんぶん}人分) / つく^{かた}作り方

- ・キャベツ 1/4
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 1個
- ・ウインナー 4本
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・水 3カップ[°] (440ml)

- ① キャベツを10cmに
にんじん、玉ねぎはうす切り
に切ります
- ② 鍋に水・コンソメ・切った野菜・ウインナー
を入れ15分煮たら完成!!

★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^{かき}考えてみよう!

りょうりめい
料理名

里予 苺 菜 スープ

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。

朝が 体が
たまたま、里予菜
が たくさんいれる。

ざいりょう
材料 (3~4 人分)

- キャベツ 4枚
- じゃがいも 2個
- 人参 1本
- 塩 少々
- ウイナー 2本
- 水 4カップ
- コンソメ (固形) 2個
- しょうゆ 少々
- こしょう 少々

つく かり
作り方

- 1に人参を切る、2系約1cmくらいにする。
- 2たまねぎの皮をむいて、約2cmくらいにする。
- 3じゃがいもをあらって、10のよう切ります。
- 4ウイナーを3のようにして切る。
- 5キャベツを1枚ずつ5分かついて、2にする。
- 6なべに600mLの水をいれる。
- 73分くらいにして、お湯と、じゃがいもがやわらかくなるまでにする。

- 8ウイナーを入れる。
- 9コンソメをいれる。そして、味がつかせませる。
- 10味がつかない、塩を少々いれる。
- 11こしょう少々いれてませる。
- 12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^{かんが}えてみよう!

りょうりめい
料理名

ツナオニオンスープ

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。

パセリをい
れるとおい
しく見えます。

ざいりょう
材料 (5 人分) / つく かた
作り方

たまねぎ 1玉

ツナ缶 1缶

チーズ

しお

コショウ

コンソメ

水 1L

バター

オリーブオイル

①たまねぎをじっくり
いためる。あめいろ
たまねぎにする。

②水をいれる

③コンソメをいれて
にっまるまでにする。

④ツナをしょうじょう
にかう。

⑤しお、コショウで味を
ととのえる。

⑥おさらにもりつ
ける。

⑦チーズとパセリ
をのせる。

★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を考えてみよう!

料理名

ツナみそ汁

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。

あたたかい物を飲んで、体ほかほか器。包丁は使わず、火だけで作れる!

材料 (4人分) / 作り方

- 水 700 mL
- まいたけ 35g
- レタス 半玉
- もやし 50g
- ツナ缶 1缶 (70g)
- みそ 好きな量
- こしょう 少々

- ① 水をなべに入れる
- ② まいたけとレタスをちぎる
- ③ もやしも一緒に洗う
- ④ まいたけとレタスともやしをなべに入れる (ふたをする)
- ⑤ しぼんできたらツナとみそを入れる。(量は調整する)
- ⑥ こしょうをふる

ツナ缶はオイルなしがおすすめ

↓ 完成!