

★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

スタミナ丼

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。

すぐできる

マヨネーズかっす

ざいりょう
材料 (1 じんぶん 人分) / つく かた 作り方

ぶた肉 60gほど
おきにくのおすきな量
たれ
マヨネーズおすきな量
温かい 100gほど
ごはん しょうしょう
もっと食べたい人は
量をふやして作れ
ば大まんぞく!!

- ① お肉をフライパンに入れしおこしょうをふりやきます。ごはんを100g用意します。
- ② お肉が入ったフライパンにゆきにくのたれをおすきな量入れすこしませます。
- ③ お肉をごはんの上へのせマヨネーズをかければ完成です。

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^{かんが}えてみよう!

りょうりめい
料理名

ベーコンエッグ丼

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。

黄身をはして
わってしょう油を
かけてご飯に
黄身をからませる
とおいしい
です。

ざいりょう
材料 (1 にんぶん / 人分) / つく かた
作り方

フライパンにベーコンを入れて、その上に卵をのせ
ます。卵の白身が固まって、黄身がトロトロとするために
ふたをします。ベーコンエッグが完成したら、丼ぶり
に入れた熱々の白米の上へのせて完成です。

★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考^{かんが}えてみよう!

りょうりめい
料理名

まるで温玉!? 丼

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。

- ・レタスの下にチーズがあること
- ・火もほうちょうも使わないカンタン★レシピ

ざいりょう
材料 (2人分) / つくかた
作り方

材料

- ・米 お茶碗11はらい
- ・レタス 2まい
- ・卵 2こ
- ・ピザ用チーズ 1g
- ・ウインナー 4本

作り方

- ① ご飯にピザ用チーズをのせてチーズがとけるまでレンジであたためる。
- ② レタスを食べやすい大きさにちぎって洗ってのせる。
- ③ ウインナーをはさみで切り、ラップをして、40秒あたためる。
- ④ 生たまごの黄身にニカ所フォークで穴をあけ、わりとラップをかけて40~50秒あたためる。
- ⑤ ウインナーとたまごを盛り付け、塩こしょうで味付けをする。

おこのみでケチ、マヨネーズをかけてもおいしいです。



★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

しらすどん

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。

- ・包丁を使わなくても作ることがができる。
- ・子どもだけで作ることがができる。

ざいりょう
材料 (4 にんぶん 人分) / つく かた
作り方

しらす (100g)
卵黄 (4こ)
ごはん (茶わん4しはい)
生がチューブ (適量)
ごま油 (適量)
しょうゆ (適量)
小ネギ (お好みで)

- ① 茶わんにごはんをきる。
 - ② しらす卵黄をのせる。
 - ③ 生がチューブ、ごま油、しょうゆをかけていたたま。
- ※ お好みで小ネギをかけてもOK。

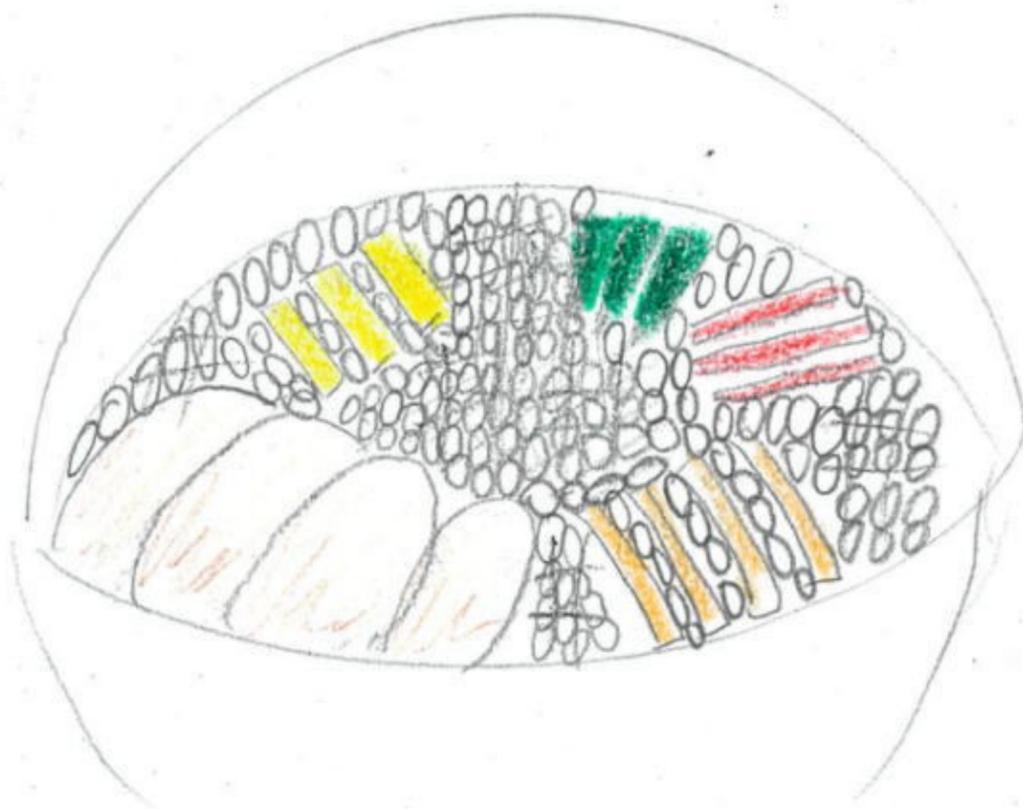
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

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

五色丼

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。

野菜は洗って
電子レンジで加熱し、
肉はフライパンで
焼いて、ごはんの上
にのせるだけの
スピード料理です。
野菜の色が鮮やか
で、朝からモリモリ
食べれます。

ざいりよう
材料 (3 にんぶん / つく かた
人分) 作り方

- ・刻み海苔少々、
- ・フルーツパプリカ赤、又、黄1個、
- ・オクラ、隠元豆、ブロッコリーから
-種類少々、
- ・火参 1/2 本、白ごま少々、
- ・白飯または麦飯
- ・焼肉のたれ又、おろしのたれ
などお好みのたれ

- ① 洗った野菜を細切りにして、
電子レンジ対応の野菜蒸し器に
入れ、2分間加熱する。
- ② フライパンで豚肉を焼く
- ③ 刻み海苔を振りかけたごはんの
上に、野菜、肉を盛りつける。
- ④ たれをかけて、白ごまを振りか
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

きみのそぼろ舟

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。

前の日に、仕込んでおくこと。

野菜を食べるためにトッピングにトマトなど。まわりののりをいはいたべること。

ざいりょう
材料 (4 人分) / つく かた
作り方

☆ (卵黄しょうゆ漬け)
卵 4コ
しょうゆ 100cc
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

☆ そぼろ
ひき肉 200g
ケチャップ 大さじ1
ソース 大さじ1

ごはん 4人分
のり 女子きなだけ
ニトマトカ

ひき肉を火が通るまでいためて調味料を入れて完成

朝にごはんをもって、そぼろたまごをのせて、ニトマトのりをトッピングして完成。

① 生卵の卵黄だけ保存容器に入れてこの調味料をかける。ふたをして冷蔵庫で1日おいて完成