

★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

# 栄養満点おかゆ

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。

日常的な具材で作れます。  
むすかしくなく、おかゆに具材を乗せるだけです。

ざいりょう 材料 ( | にんぶん 人分 ) / つく 作り方

- こ) ひき肉 → 1パック
- 水 → おおめか(おたろくら) 1
- しょうゆ → 大さじ 1 (は) 1
- みりん → 大さじ 1 (は) 1
- お米 → 自分女子みで(適量)
- たまご → 2個
- しらす → 2~3本(10サイズに替)
- なとう → 1~2 パック
- めかひ → 1パック
- とうが → 1パック
- うずらのたまご → 1個
- お出し → 大さじ 1 (は) 1
- お酒 → 大さじ 1 (は) 1
- さとう → 大さじ 1 (は) 1
- しお → 大さじ 1 (は) 1

1. なべにお出し、しょうゆ、さとう、みりん、お酒(お出しのかわりにめんつゆ、水でもOK!) 味見してよからたらとりひき肉を入れてよくまぜる。
2. 1をなべごと中火でかきませながらひき肉をいれる。とりひき肉がにえたらそのまま汁ごとさます。
3. たまご、さとう、みりん、塩で味付けして油を少し入れてよくかきませてもりたまごをこく。
4. しらすを10サイズに替る。
5. なとう、とうが、めかひを容器に入れよくかきませる。
6. なべにお米と水を入れる。7分をして強火にかける。ふつうしたら10~15分にする。
7. おかゆをお茶碗に入れ、ぐさいを好きな場所に寄せ、真ん中にうずらのたまごを落とせば完成!

★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!

料理名

牛にゅうとチーズのとろとろおかゆ

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。

・あまり材料がなくてもできるところ

・ほうちょうを使わなくてもできるところ

・食べると体がぽかぽかするところ

材料 (2人分) / 作り方

ご飯 お茶わんぱい  
牛にゅう お茶わんぱい  
チーズ 子どもの手に分  
塩 適量

① まずはお茶わんぱいにはいにいれて、牛にゅうをお茶わんぱいにいれる

② 次に、中火にしてかき混ぜる。そして、はじっこにあわがでてきたらチーズをこどもの手に分入れる

③ 最後に弱火にし、塩を適量入れる。(ちょうどいいくらい) 全体が煮た。もう完成

★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

自分への ニ"ほうひ"! サングラス "みるくぞうかい"!!

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。

★牛乳や"苦手な"でもコレを食"はじめてたら止まらない!"

★チーズ"はとれた"けかけてもok

★塩とニしょうは、かけすぎるとしょっぱく、かけないと"うすいので、ちょうど良い量を!!

ポイントもチェックしながらおいしく食"てくた"さい!!

ざいりょう 材料 (2 人分) / 作り方

材料

作り方 (調理時間... 約10分)

牛乳... 200ml

粉チーズ... 大さじ2

小松菜... 50g

ニほん... 150g

さけの缶詰... 1缶 (90g)

塩・ニしょう... おニのみで!

ポイント

★ 大きめの容器を使わないと、吹きこぼれる場合があるので"注意"!!

① 小松菜を幅1cmに切る。

② 大きめの"熱"容器に、ニほん、小松菜、さけの缶詰(缶汁ニと)、牛乳を入れて軽く混ぜる。

③ 電子レンジで3分加熱する。(600W)

④ 塩・ニしょうで"味をととのえ、器に盛り粉チーズを好きなだけ"かけ、いりかけて、完成!!