

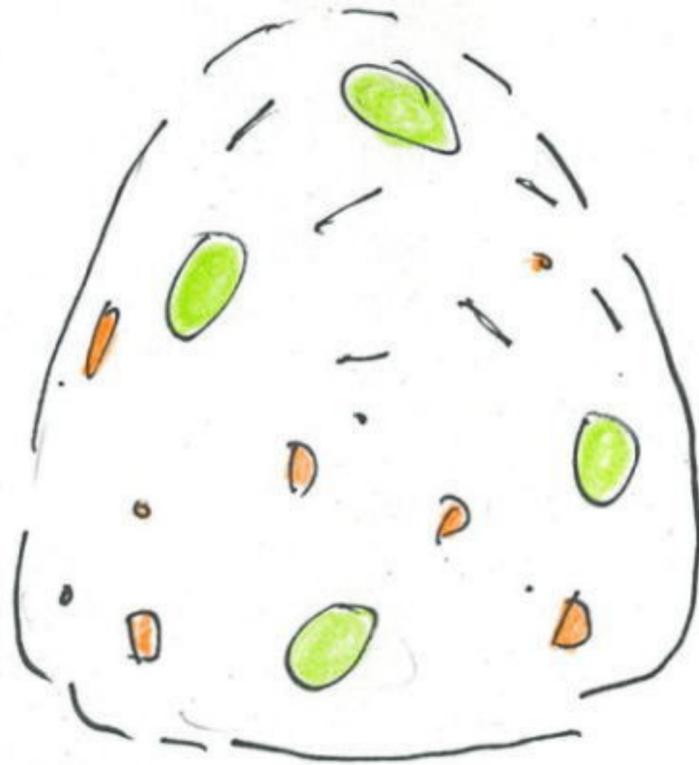
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

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!

料理名

アスリート えいようたふりおにぎり

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。

おかずが進まない
夏の時期も
このおにぎりたふり
具がたくさんで
えいようもしっかり
とれる
・スポーツ中のほ給
にも使える

材料 (6 個ぶん) / 作り方

- ・お米2合をたく
- ・具をまぜる
- ・おにぎりにする

材料

- ・ごはん2合
- ・魚フレーク 大2〜3
- ・ふりかけあかめすきな量
- ・冷凍むきえだ豆 大2丸
- ・ひじき (大2、もどす)
- ・少量のゴマ油で食感UP

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!

料理名

コンビニ風塩おにぎり

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。

かんとんにコンビニ風塩おにぎりがつくえる!!

材料 (2人分) / 作り方

- 米一合
- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$
- 白だし 小さじ $\frac{1}{2}$
- 酢 小さじ $\frac{1}{2}$
- あぶら 小さじ $\frac{1}{2}$

・お米をといだ後に、調味料をすべて入れてすいはんする。

※ 米二合の場合は、調味料をすべて二倍にする。

★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} 考えてみよう!

りょうりめい 料理名

超: でかい バクダンおにぎり

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。

前日の残した物でも使ったり、
少し多めに食べた時は、
いかも!
多少強くにぎるとあまりくずれない。

ざいりょう 材料 (/ にんぶん 人分) / つく 作り方

ごはん (100gかそれ以上が目安)
<中に入れる具>
個人で...物ならなんでもOK
(個人的には、たまご焼き、
少し小さいリーゼッツなど)
・のり (少しくずれにくくなる)

- ① ご飯を100g以上をラップにし
↳ それ以外はうまいかない。
- ② 好きな具を中央においてその具をつつむ。
- ③ のりなどお好みアレンジしたら完成!

・最初から三角形ににぎって、中央を開けて、具をつめるのもっとかんたんかも! (材料あげおたなのは、この方法はおすすめしない)

・具は、 こんなかんじのたて長ではこがうすいのがオススメ