

★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

なっとうのりしらすご飯

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。

栄養たっぷり。  
り。

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

なっとうに、のりとしらすを入れて混ぜて  
それをご飯にのせると完成です。

★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<sup>かんが</sup>えてみよう!

りょうりめい  
料理名

たんぱくさとたきこみごはん かつお節をのせて

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。

たんぱく質と  
かさいをとれず  
かさいをじせんに  
ちめておいたら  
かんたんでる。

ざいりょう  
材料 ( 6 人分 ) / つく  
作り方

- ・ かつお節
- ・ ごぼう
- ・ しいたけ
- ・ 鶏肉
- ・ たきこみごはんの元
- ・ 米

- ① 米をといで、水を入れた
- ② たきこみごはんの元を入れた
- ③ 肉とかつお節を入れた
- ④ ご飯をたく

★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

5色ごはん

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。

一つ一つの具材の量(適量)を考慮して盛る

ほかの材料斗にがら夫ら口未が変になるがらしんちゅに

材料 (1人分) / 作り方

材料

ごはん(冷凍が) ※ ごはんを炊くがとちらでも

のりたま

うめ

ごはんですよ

ツナマヨ

こんぶ

※これは

例で言うての話しをして、おこのみでいいです

作り方 (オリジナルの方法が好)

パターン①

①ごはんを炊く

②ごはんの中心に

お肉をのせる

③それがまた

お肉+ほか

の牛乳がからぬようにする

パターン②

①冷凍うの

ごはんをレンジであたためる

②パターン①と同じ

③

レンジのあたためスタートのボタンを押す

朝ごはんスイッチ・オン!

5 ねん 年 ぐみ 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

たまごかけごはん

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。

包丁を使わぬ  
ハコで作ることが  
できます。

ざいりょう 材料 ( にんぶん 1 人分 ) / つく かた 作り方

たまご  
しょうゆ  
ごはん

- ① けいりょうかき 70 にたまごを入れる
- ② けいりょうかき 70 にしょうゆを入れる
- ③ きぜり
- ④ ごはんに入れる

★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<sup>かんが</sup>えてみよう!

料理名

# 夏とろとろ冷汁ごはん

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。

夏にピッタリ、夏ものリコえられます。  
 前日に作っておくと、すぐ食べられて、楽です。  
 ごまを指でひねると、香りが出て、美味しいです。

材料 (1人分) / 作り方

- きゅうり 1/2本
- きぬ豆腐 60g
- だしパック 1/2パック
- 氷 3個くらい
- 水 250ml
- 入りごま 適量
- 七刀さみのり 適量
- とろろ 適量

- ① きゅうりを2~3mmのうすい輪切りにします。
- ② 器にだしパックと水と味そと、きぬ豆腐を入れて、かき混ぜながら、豆腐をつぶします。(冷汁完成)
- ③ ごはんを器に入れて冷汁をかけます。
- ④ 最後にとろろを適量入れます。  
 ごまを指でひねりながら入れます。  
 七刀さみのりも入れて、氷りを3個くらい入れたら完成です。

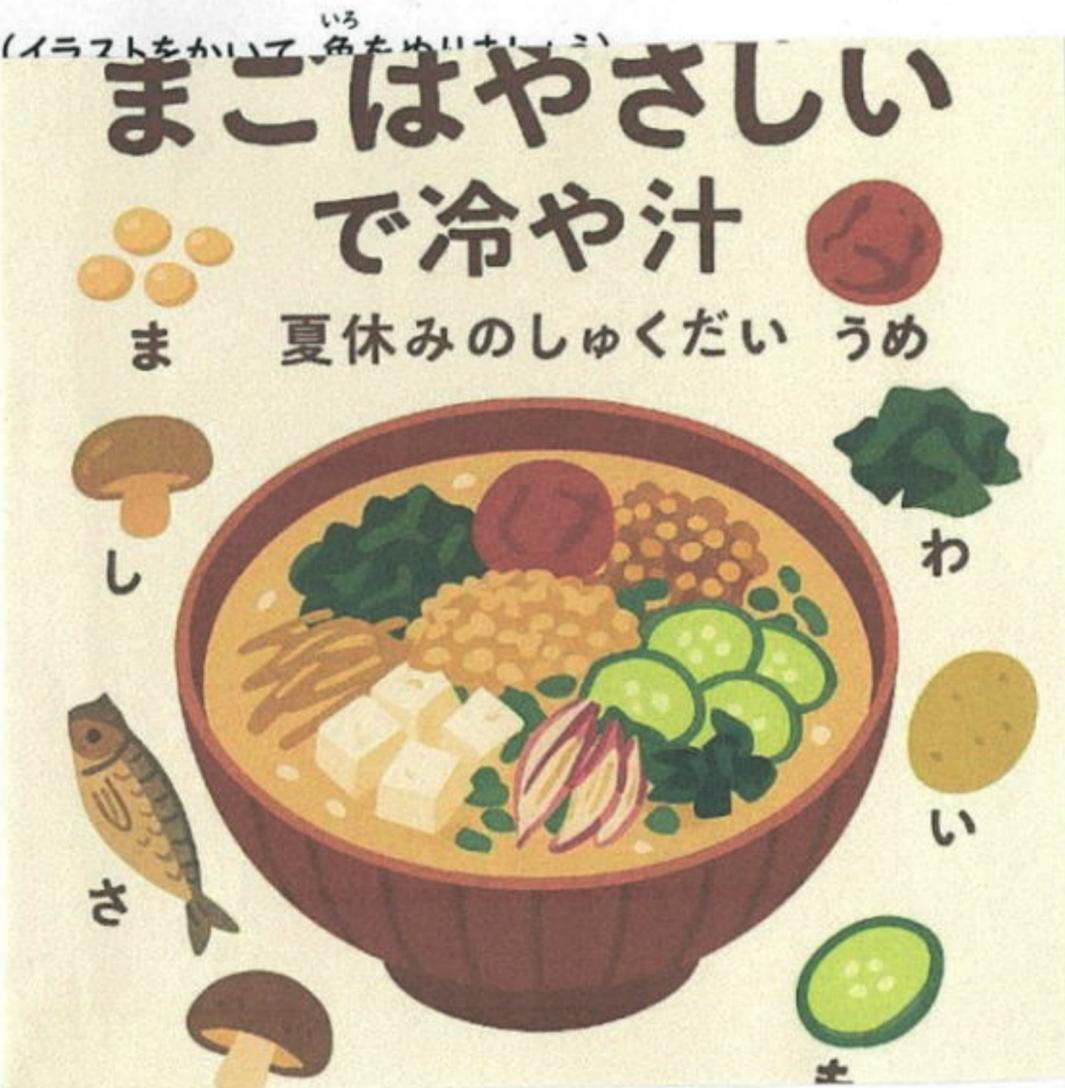
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? ( のせてもよい ・ のせないでほしい )

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

りょうりめい 料理名

# 超簡単! さっぱり冷やし汁

かんせいず 完成図



おすすめポイントがあれば  
書いてください。  
・前の日に残ったみそ  
汁を使って簡単に  
できること

ま (豆)	大豆、納豆、豆腐、味噌、黒豆、枝豆、豆乳
ご (ごま)	ごま、ナッツ類 (アーモンド、くるみなど)
は (わかめ)	わかめ、昆布、ひじき、のり、もずく
や (野菜)	緑黄色野菜 (ほうれん草、にんじん)、淡色野菜 (キャベツ、大根など)
さ (魚)	青魚 (サバ、イワシ)、白身魚 (タラ、カレイ)、干物、ちりめんじゃこ
し (しいたけ)	しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、エリンギ
い (いも)	さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋

ざいりょう 材料 ( 2 人分 ) / つく かた 作り方

1. 前夜に具材を準備 <sup>とうふ、大葉、みょうが、しょうがなどと薬味</sup>  
を準備しましょう。あと前の日に塗ったおみそ汁を冷そう庫で冷やしてまき

2. 盛り付け <sup>ごはんをよそって前日に用意した具材をトッピングする。</sup>  
そしておみそ汁を入れます。

3. 仕上げ <sup>お女子みて氷をのせてさらに冷たくする。さらに</sup>  
刻み海苔などものせても合います。