

あさ
朝ごはんはスイッチ・オン!

(ねん 年 くみ 組 なまえ 名前)

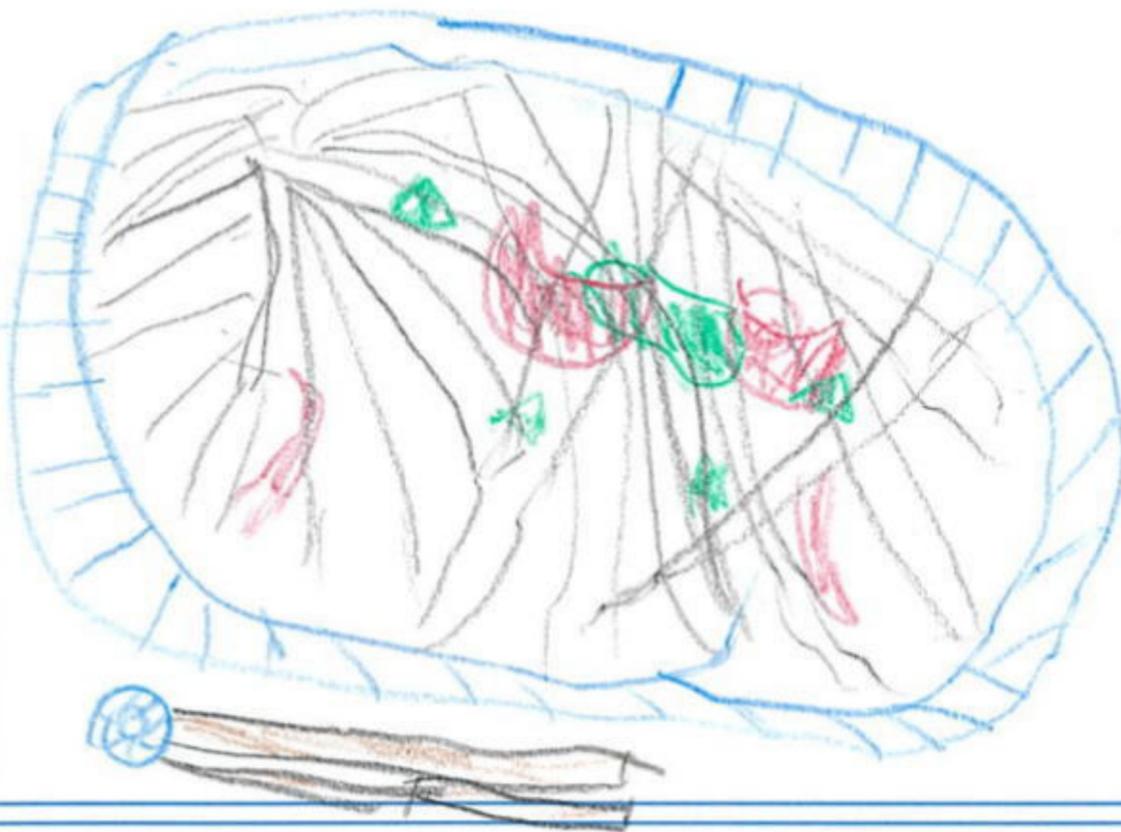
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか? (のせてもよい ・ のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんをかんがえてみよう!

りょうりめい
料理名

かんたん・さっぱり ひやしトマトバジルちゅるちゅる

かんせいず
完成図 (イラストをかいて、いろ色をぬりましょう)



おすすめポイントがあればか書いてください。

★トマトとバジルとオリーブオイルをマゼマゼするだけでかんたんソースができるよ。

おこのみでにんにくをすこしくわえるとメチャうまい!!

おにくにかけてもおいしいよ!

じかんによゆうがある日はパスタにかえてもGoodだよ!

ざいりょう
材料 (2 人分) / つく かた
作り方

- ・そうめん …2にんぶん
- ・トマト …1コ
- ・バジル …てきりょう (できればたくさん)
- ・オリーブオイル …てきりょう
- ・くろコショウ …てきりょう
- ・めんつゆ …おおさじ1

【ぶちテクニック】

★トマトはれいそうこでキンキンにひやしておくとしっぱり感アップ!

★トマトを切る前にそうめんをゆではじめると“じたん”になるよ!

1. トマトをかくぎり、バジルをたべやすい大きさにカットする (バジルはたくさんつかう!)
2. かくぎりトマトとバジルをボウルに入れ、オリーブオイルとめんつゆをくわえマゼマゼする
3. ゆでたそうめんをボウルに入れてマゼマゼする
4. マゼマゼできたらおさらにもる。さらにオリーブオイルをまわすようにひとかけ。
5. くろコショウをてきりょうふりかけたら、できあがり!!

★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

フランスふうクレープ

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。

たまごをたまご
ならぬように
ゆめりませあ
わせる。

ざいりょう
材料 (10 人分) / つく かた
作り方

たまご 5
はた 150g
きゅうり 1cc
しょうが 100g
ごめ 40g (3cup)
せりゆらん 180g (4cup)
てんさいとう 100g
しょうが 1/2
マッシュルーム 4
天球ん 1cup
ナス 1cup

①たまごをよくまぜる
②きゅうりにゆくとてんさいとうをよくまぜあわせる。
③とがしたはあたをすこしづつまぜあわせる。
④せりゆらんをゆかり
まぜあわせる。
⑤しょうがをあませあわせる。
⑥④のマッシュルームとしょうがをそれぞれ
かきまぜる。
⑦⑥のたまごをおたまでいちはいすて
あたためておけつらパイでよわいでかき
まわりのかわいたきゅうり
すてて(きゅうり)をいれかきまぜる。

A

はま

★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

〜・パリパリピザ・〜

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。

ぎょうぎの皮があまるときにつくりおきして、あさはやくだけです

ざいりょう 材料 (4 にんぶん 人分) / つく かた 作り方

- ・ぎょうぎの皮 12まい
- ・ピザソース 1
- ・ハム 4まい
- ・ピーマン 1こ
- ・チーズ < 1ふくら
- ・しらす < 1パック

- ①ぎょうぎの皮にピザソースをぬります。
- ②ハム、ピーマンをほそ切りにします。
- ③切った材料としらす、チーズを①にもります。
- ④220℃のオーブントースターで8分〜10分焼きます。

完成 😊