

★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!

りょうりめい  
料理名

# 暑い朝にぴりり!! さっぱり!! 冷や汁

かんせいず  
完成図 (イラストをかいて)



おすすめポイントがあれば  
か書いてください。

- ・火をつかわない。
- ・冷そう庫の中の残り物で代用できる。

ざいりよう  
材料 (4人分) / つくかた  
作り方

オクラ → 3本 (レンジで約1分加熱)

きゅうり → 2本

ミョウガ → 2個

青じそ → 5まい

絹ごし豆腐 → 半丁くらい

じゃこ → てき量

④ さはかん(みそ味) → 1かん

みそ → 大さじ1 (みそ味のさばかんをつかうので味を調せい!)

しょうが → 小さじ1/2

すりごま → 大さじ2

白だし → 大さじ2

水 → 400cc

氷 → てき量

① きゅうりはうすめに輪切りにして、軽く塩をふっておく。オクラも輪切り。

② ミョウガと青じそは千切りにしておく。

③ ボールに汁の材料を入れて、さばは細かくしなからよくませる。

④ 豆腐と氷を入れる。

⑤ 冷ましたごはんを茶碗に入れ、汁を注ぎ、きゅうり、オクラ、ミョウガ、青じそ、じゃこをのせて、てきあがり!!

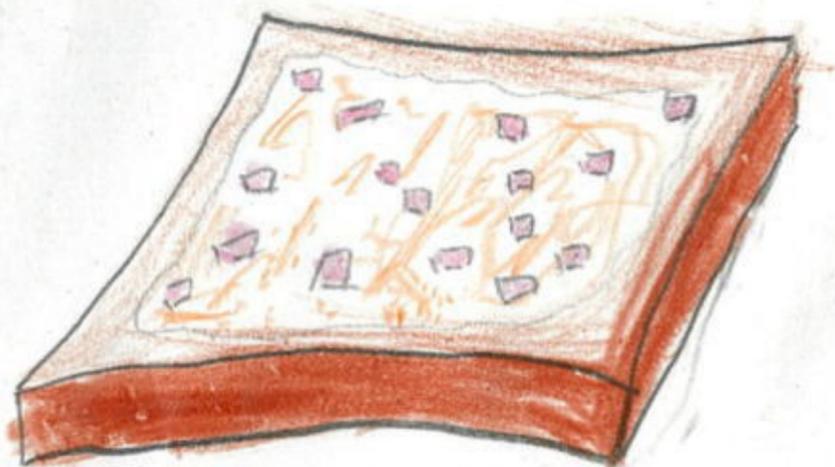
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか？( のせてもよい ・ のせないでほしい )

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

<sup>りょうりめい</sup>料理名

ベーコンチーズトースト

<sup>かんせいず</sup>完成図 (イラストをかいて、<sup>いろ</sup>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。

・時短(5分)  
・美味しい

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

食パン(6まい切り)... 1まい  
ベーコン(ソーセージでも可)... 1まい  
とろけるチーズ... 2つまみ  
ピカソース... 小さじ2

- 1.食パンにピカソースをぬる
- 2.ベーコンを1cm角に切る(ソーセージの場合、1cmははて輪切り)
- 3.食パンにベーコンをまんべんなく置く
- 4.とろけるチーズをまんべんなくふる
- 5.トースターで焼いて完成!

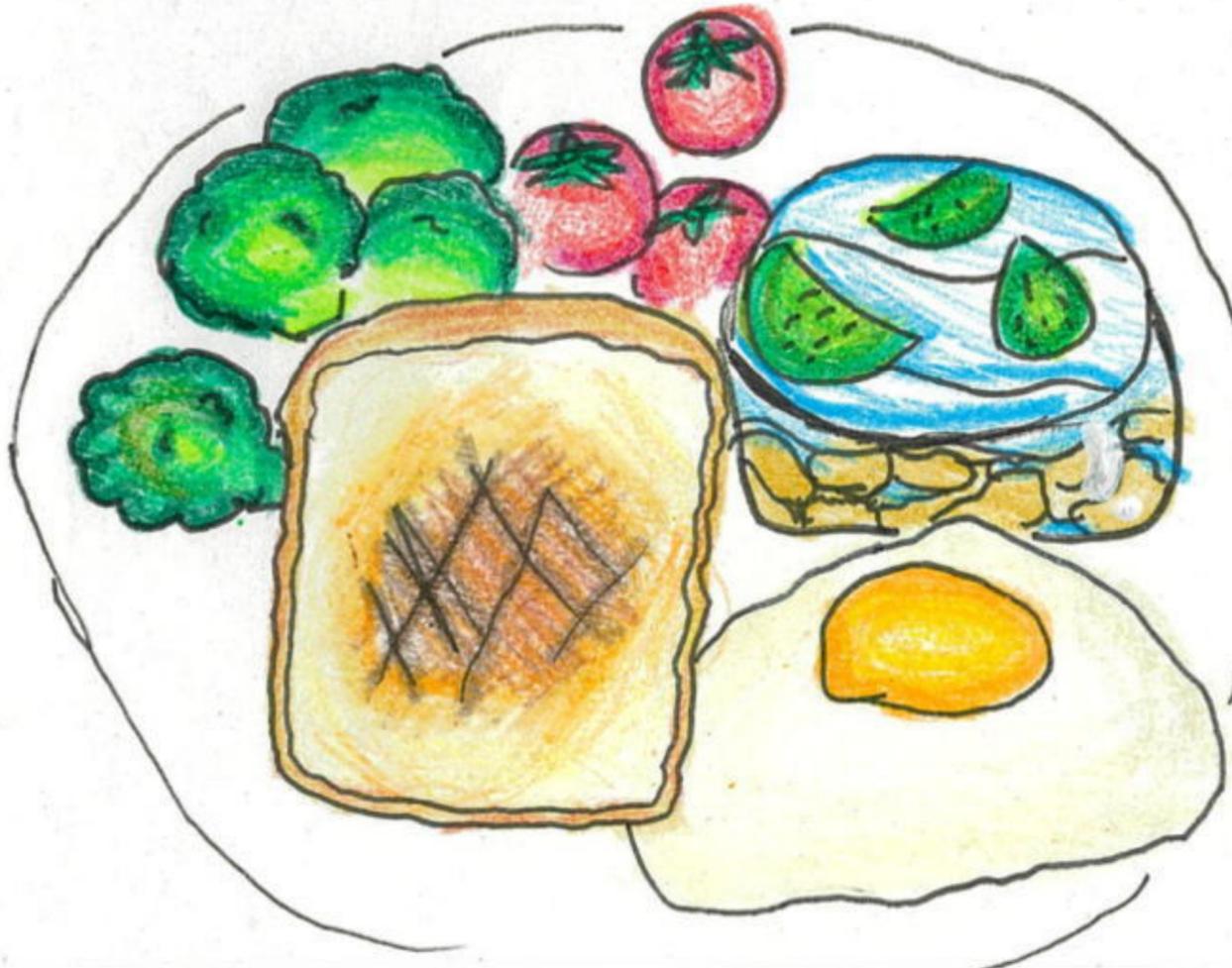
★おすすめ朝ごはんを学校のホームページに載せてもいいですか?(のせてもよい・のせないでほしい)

おうちの人といっしょに、おすすめ朝ごはんを考えてみよう!

料理名

朝の栄養いっぱいセット

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。

- ・やく前にバターをぬるとパンがもっと、カリカリに。
- ・ボウルに卵をわり入れることで黄身がはしに、よらない。
- ・おいしくかんたんに赤・黄・緑の栄養がとれる。

材料(1人分) / 作り方

- はちみつ・塩・バター・トースト(材料)・パン1枚・バター10g・はちみつ適量・塩ひとつまみ
- ①パンに格子状にセリコみを入れる。
  - ②バターを塗り、トースターで4分ほどやく。
  - ③やき色がついたら切れ目に沿ってはちみつを垂らし、全体に伸ばして仕上げに塩を全体に振る。
- 半熟目玉焼き(材料)・卵1個・サラダ油適量・水(小さじ1)
- ①ボウルに卵をわり入れる。
  - ②フライパンにサラダ油を入れてうすく伸ばして弱めの中火で熱し、フライパンの近くからやさしく入れる。
  - ③白身が固まり始めたら水(小さじ1)を加えて素早くふたをし、黄身が白っぽくなったら30~40秒加熱する。
- ゴールドキウイパフェ(材料)・ゴールドキウイフルーツ1個・コンフレイク2カップ  
プレーンヨーグルト1カップ
- ①キウイは、食べやすく切る。
  - ②器にコンフレイク、ヨーグルト、キウイの順で2回くり返して入れる。

★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</sup>考えてみよう!

りょうりめい  
料理名

お米 ブリト

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。

やさいも  
はいて、  
もったとき  
手につきづら  
い。  
たべやすいし  
おいしい!

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

米このホットケーキミックス  
ソーセージ  
レタス  
チーズ  
トマト  
キュウリ  
ケチャップ

- ① フライパンに  
ホットケーキミックスを  
うすくやく
- ② やいたソーセージ  
などの具をのせる
- ③ まく