泉田小学校 すこやか委員会調理教室 「短時間でできるバランスのとれた朝ごはん パート３」 H26.10.21

フランスパンでオープンサンド

材　料（１人分）

フランスパン	２枚
しらす	３０ｇ
トマト（ミニ）	４個
ピザ用チーズ	３０ｇ

【作り方】
①フランスパンを斜めに切ってしらすとトマトをのせる
②ピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。

ライスサンド

材　料（１人分）

ごはん	１５０ｇ
ふりかけ	１０ｇ
ゆかり	少々
ツナ	大１
マヨネーズ	大１
のり	1/2枚

【作り方】
タッパにラップをしいてゆかりをしき、その上にごはん半分、ふりかけ、残りのごはん、ツナマヨの順に重ね、形をととのえたら縦半分ののりでまく。

キャベツと豆乳のスープ

材料（４人分）

キャベツ	２５０ｇ
ベーコン	８０ｇ
豆乳	２カップ
コーン缶	大２
塩・こしょう	少々
サラダ油	小１

【作り方】
①キャベツは、１．５ｃｍ幅に切る。
　ベーコンは、８ｍｍ幅に切る。
②鍋にサラダ油を入れ、ベーコン、キャベツの順で炒め、水１$^{2}/_{1}$カップを加えて煮立ったらふたをして５～１０分煮る。
③豆乳を入れてさっと煮て、塩・こしょうで味をととのえる。

みそ汁のだしとふりかけ

材料

水	３ℓ
削り節	１００ｇ

【作り方】
沸いた中に削り節を入れて中火で３分くらい。火を止めてしばらくそのままにしておく。

だしを取った後の削り節でふりかけを作る。

削り節	
しょうゆ	１００～１５０ｃｃ
砂糖	大２
白ごま	適宜

材料を鍋に入れて水気がなくなるまで炒る。

レンコンきんぴらごぼう

材料（２人分）

レンコン	１５０ｇ	
にんじん	５０ｇ	
ごま油	適宜	
白ごま	小1/2	
しょうゆ	小２	A
酒	大１	A
砂糖	少々	A

【作り方】
①レンコンは皮をむいて薄切りの半月切り、にんじんも半月切りにする。
②切ったレンコンは酢水にさらしあくを抜く。
③②を酢を少し入れたお湯でさっと湯がいてザルにあける。
④ごま油を熱してにんじんを炒め、レンコンを入れて、Ａの調味料を入れて、仕上げにごまを振りかける。

巣ごもり卵

材料（１人分）

キャベツ	３０ｇ
卵	１個
ベーコン	１枚
塩・こしょう	少々

【作り方】
①小鉢に千切りにしたキャベツ、ベーコンを入れて中央にくぼみを作り卵を割り入れる。
②蒸し器に入れてふたをして中火で４～５分蒸す。