泉田小学校食育研修会・調理教室　「朝からたっぷり野菜の朝ごはん」

H25.10.19

テーマ

とにかく朝は、忙しくゆっくり調理時間が取れないこともあるので、簡単で手があまりかからず、早くできて、栄養のバランスがとれるもの

《今日のメニュー》

ライスでお好み焼き

残りごはんでもOK

材　料（５人分）

ごはん	茶わん２ 1/2杯
キャベツ	葉 2.5 枚
ベーコン	３枚
卵	３個
かたくり粉	大 1.5～２杯
醤油 or 麺つゆ	少々
白いりゴマ	少々
スライスチーズ	２枚
かつおぶし	適量
あおのり	適量
お好み焼きソース	適量

【作り方】

１）キャベツは千切り、ベーコンも切っておく。

２）卵をといて、ごはんのかたまりがないように混ぜ合わせる。醤油か麺つゆをひとたらし。

３）フライパンに油を熱し、おたま１杯位を平らにして上にベーコンを載せたらふたをして弱火～中火で焼く。

４）焼き色が付いたら、ひっくり返してスライスチーズをのせて、溶けたらトッピングして出来上がり

朝からたっぷり野菜スープ

材料（５人分）

ウインナーソーセージ	３本
チンゲン菜	１株
人参	中 1/2
たまねぎ	大 1/2
じゃがいも	大１個
コンソメ	２個
塩	適量
こしょう	少々

[作り方]

１）チンゲン菜は、縦半分、横 1.5Cm
　人参は、1/4 いちょう切り
　玉ねぎは、横 3 等分 1cm～1.5cm 幅
　じゃがいもは、1cm 角切り or
　　小さめいちょう切り
　ウインナーもスライスしておく
（時間があればたこさんウインナーにすると喜びます。）

２）チンゲン菜以外を鍋で 600～700ml の水で火が通るまで煮込み、やわらかくなったら、チンゲン菜を入れて塩こしょうで味を調えて終わり

フルーツヨーグルト

材料（５人分）

バナナ	1/2本
キーウイ	１個
ミックスフルーツ缶	１缶
アロエ or ナタデココ	１P
（あってもなくても良し）	
ヨーグルト	250ml

[作り方]

１）バナナ・キーウイを皮をむいて適当な大きさに切る。

２）ボールに果物・フルーツ缶づめ（アロエ or ナタデココ）等を入れてヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。

＊夏の暑いときは特に、生クリームも入れて前の晩に凍らせて食べてもおいしいです。