

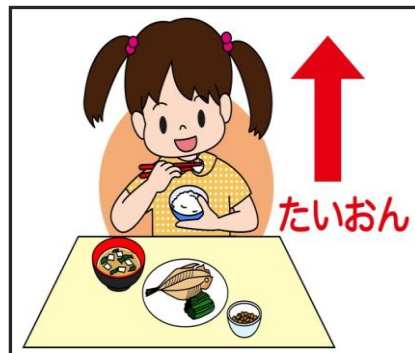
朝食100%プロジェクト 第2号

「おすすめレシピ」を作ってみよう!

在家小学校 令和3年2月

寒い日が続きますが、みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、体の中から暖かくなり元気いっぱいに過ごせます。冬休み中にみなさんが取り組んでくれた「わが家のおすすめ朝ごはん」を、校内に掲示しました。本当にたくさんのおいしいそうなレシピがありました。参加してくれたみなさん ありがとう!!

その中で、保健委員 & 給食委員がぜひ作ってみたいと思った「人気のレシピ」を5つ紹介します。ぜひ、みなさんもお家で作ってみてください。そして作った感想を教えてください。感想用紙を用意しました。書いてくれた「感想用紙」は保健室前に掲示します。たくさんのお参加をお待ちしています。



「写真やイラスト入りのレシピ」は保健室前に掲示してあります。5つの人気のレシピには保健委員会でユニークな賞も考えてみましたので、そちらも見てね。

【緑⑤】フレンチトースト

4年

《材料》 2人分

- ・たまご 1こ
- ・牛乳 200ml
- ・さとう 大さじ2
- ・食パン 3枚
- ・油

《作り方》

- ① 食パンを4等分に切る。
- ② ボールにたまごと牛乳を入れてかきまぜる。
- ③ ボールに食パンを入れてひたす。
- ④ フライパンに油をひき、食パンを焼く。
- ⑤ 焼きあがったら皿にのせ、さとうをかける。

【緑⑨】パン格拉タン

1年

《材料》 2人分

- ・食パン 2枚
- ・コーン 適量
- ★牛乳 150ml
- ・ツナ缶 適量
- ★マヨネーズ 小さじ2
- ★コンソメ 小さじ1
- ・とろけるチーズ 適量

《作り方》

- ① 食パンを焼く。
- ② 皿に★を入れ、レンジで1分半加熱する。
- ③ ②のお皿に焼いた食パンを細かくして入れて、温めた★と混ぜ合わせる。
- ④ さらにツナとチーズをのせて、トースターで5分焼く。

【赤⑨】 卵の焼きマヨトースト

5年

《材料》 2人分

- ・食パン 2枚
- ・たまご 2こ
- ・マヨネーズ

《作り方》

- ① 食パンのふちにそってマヨネーズをしぼる。
- ② 皿に卵を割り、白身が白くなるまで電子レンジで加熱し、食パンの真ん中にのせる。
- ③ オーブントースターで好みのかたさになるまで焼く。

※アルミホイルをかぶせると、焦げるのをふせげます。

【赤⑩】 簡単コロコロきなこもち

5年

《材料》 2人分

- ・おもち 2つ
- ・きなこ（さとう入り）
- ・ようじ 6本
- ・サランラップ
- ・お湯

《作り方》

- ① 1つのおもちを6等分する。
- ② ①を皿に間かくをあけて置き、ふくらむまで電子レンジで温める。（約20秒）
- ③ おもちをお湯につけてからきなこをまぶす。
- ④ ラップに包んで、おもちを丸める。
- ⑤ おもちを2こずつようじにさしてもりつけたら完成。

【赤⑳】 焼肉パンとみそ汁セット

5年

《材料》 2人分

- ・食パン 2枚
- ・肉（焼き肉用）
- ・焼き肉のたれ
- ・ねぎ 50g
- ・わかめ 適量
- ・だし 適量
- ・みそ 適量

《作り方》

- ① 食パンを焼く。
- ② フライパンで肉を両面焼き、焼き肉のたれをかける。（塩・コショウでもよい）
- ③ 食パンの上に焼いた肉をのせる。
- ④ なべにお湯を沸かし、だしを入れる。
- ⑤ ④にねぎとわかめを入れて火が通ったら、みそを入れる。

保健委員 & 給食委員から

こんなところがよかったよ！

- 自分でも作れそう
- 家にある材料ですぐできる
- いそがしい時にも作れそう
- おもちでおいしくできそう
- 卵とパンがあればすぐ作れる
- 自分好みのトーストにできそう
- 栄養バランスがよい
- 見た目がおしゃれ
- 朝から食べたら元気が出そう
- 簡単でお肉がおいしそう
- 包丁を使わずにできそう

～みなさんもぜひ作ってみてね～