

Let's try!

みなさんの「おすすめ朝ごはん」を先生方もつくってみました。参考にして、みなさんも挑戦してみましょう!!

先生が作ってみました!

ハムがなかったのでウインナーにかえて作ってみました。簡単に作れるし、とてもおいしかったです。トマトやベーコンをのせてアレンジしていけば毎日でも食べられそうです。

先生が作ってみました!

ピーマンの代わりにツナをのせてみました。時間は10分でできました! チーズをたっぷりのせて焼いたので、朝からパクパク食べることができました!

【赤⑥】ホットドックとスクランブルエッグ

6年

《材料》 2人分

- ・バターロール 4つ
- ・ウインナー 4本
- ・フライドオニオン
- ・ケチャップ
- ・バター 適量
- ・卵 4こ
- ・牛乳 少量
- ・塩
- ・コショウ

《作り方》

- ① バターロールに切り込みを入れる。
- ② ①にウインナーをはさみ焼いてから、ケチャップとフライドオニオンをかける。
- ③ 卵を割り、牛乳、塩、コショウを入れて混ぜる。
- ④ バターをフライパンで熱してから③を入れ、かき回しながら強火で焼く。

【赤⑤】ピザトースト

6年

《材料》 2人分

- ・食パン 2枚
- ・玉ねぎ 40g
- ・ピーマン 1/2こ
- ・ハム 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・トマトケチャップ 適量

《作り方》

- ① 食パンにケチャップをぬる。
- ② ①に薄くスライスした玉ねぎとピーマンをのせる。
- ③ さらにハムとスライスチーズをのせ、トースターで5~7分焼く。

先生が作ってみました!

ピザトースト2枚を焼いて、レタスをはさんで、半分に切って食べてみました。とろっとして、とてもおいしかったです。寒かったので、コーンスープも加え、体もとてもあたたかくなりました。

先生が作ってみました!

ホットドックは、「フライドオニオン」がよいスパイスとなって、とてもおいしかったです。スクランブルエッグは、牛乳を「豆乳」にかえてみたら、フワツとした仕上がりになりました。

先生が作ってみました!

私は「ウインナー」「ハムとチーズ」「ツナ」の3種類を作ってみました。かんたんで朝からおなかいっぱいになりました!

【緑⑫】うめ納豆のりねごはん

3年

《材料》 2人分

- ごはん
- うめ納豆（納豆でもよい）
- ねぎ（みじん切り）
- のり

《作り方》

- ① うめ納豆をまぜる。
- ② ねぎをみじん切りにする。
- ③ 熱々のごはんの上に納豆、のり、ねぎをのせて完成。
- ④ のりで③をまいて食べましょう。

先生が作ってみました！

のりは「韓国^{かんこく}のり」にしました。塩味^{しおあじ}が効いていておいしかったです。また、「しらすと卵^{たまご}」を追加^{ついか}しました。アレンジがたくさんできそうなので、これからもつくってみようと思います。

先生が作ってみました！

梅ぼしも納豆も大好きですが、梅納豆は初めて食べました。梅のすっぱさが納豆にも合いとてもよくごはんがすすみました。おいしいですよ!!

先生が作ってみました！

と〜ってもおいしかったです。ホットケーキは材料^{ざいりょう}をまぜて焼^やくだけだけど、りんごが加^{くわ}わるとまるでケーキみたい。甘^{あま}ずっぱくてまた作りたくなりました！

先生が作ってみました！

りんごのあまさがきいておいしかったです。まぜて焼^やくだけで簡単^{かんたん}に作れました。ホットケーキと一緒に残^{のこ}ったりんごもおいしく食べ、コーンスープも飲みました。朝^{あさ}からしあわせな気持ちになれました。

保健室前に貼^はってある
レシピなら、どれでも
いいので、みなさんも
ぜひ挑戦^{ちょうせん}してみてね。

【緑⑬】アップルホットケーキ

2年

《材料》 2人分

- ホットケーキミックス 200g
- りんご 1/2こ
- 卵^{たまご} 1こ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう} 130ml
- バター 10g
- さとう（グラニュー糖） 大さじ1

《作り方》

- ① りんごを薄^{うす}くスライスします。
- ② フライパンにバター、さとう、①を入れて、焼^やく。
- ③ 卵^{たまご}、牛乳^{ぎゅうにゅう}、ホットケーキミックス粉^こでホットケーキの生地^{きじ}をつく。
- ④ ②の上に③の生地^{きじ}をかけてふたをして、10分^{ふんや}焼きます。
- ⑤ 裏^{うら}も焼いたら、できあがりです。

