

朝食100%プロジェクト 第4号

「おすすめレシピ」を作ってみよう!

在家小学校 令和3年11月

昨年さくねん度に引き続き、今年こんねん度も「朝食100%プロジェクト」を立ち上げ、全校のみなさんが楽しく朝ごはんを食べられるような企画を用意します。夏休みなつやす中にみなさんが取り組んでくれた「時短!簡単!おすすめレシピ」を、校内こうないに掲示しました。本当ほんとうにたくさんのおいしそうなレシピがありました。参加さんかしてくれたみなさん ありがとう!!

今回はその中で、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」を紹介しします。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」をこのおたよりに載せましたので、お家で作った感想を書いて保健室へ提出してください。書いてくれた「感想用紙」は保健室前に掲示します。たくさんさんかの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。そちらも見てね。

保健委員&給食委員から

こんなところがよかったよ!

- 自分じぶん(小学生)でも作れそう
- 家いえにある材料ざいりょうですぐできる
- 火ひを使わずに安全あんぜんに作れる
- オープントースターあふんたうすたーでできる
- 栄養えいようバランスがよい
- 見た目みがおしゃれでかわいい
- いそがしい朝あさでも作れそう
- 小腹こばらがすいたときにすぐ作れそう
- 苦手にがてな食べ物たものでもアレンジすれば食べられそう

~みなさんもぜひ作ってみてね~

トランプジャムサンド

2年

1年

調理時間 20分

《材料》 2人分

- サンドイッチ用食パン 2枚
- 無塩バター 100g
- ジャム 適量
- 粉砂糖 大さじ2

《作り方》

- ① 柔らかくしたバターと粉砂糖をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② パンを4等分する。
- ③ そのうち2枚に、①とジャムをぬる。
- ④ 残りの2枚を、クッキーの型でくり抜く。
- ⑤ ③と④を重ねて、お皿に並べたら完成。

見た目がかわいいので掲示も見てね。

めだまや 目玉焼きパン

5年

調理時間 5分

《材料》 1人分

- ・食パン 1枚 ・たまご 1個
- ・マヨネーズ 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・塩、こしょう 適量

《作り方》

- ① フライパンに油をしき、卵をわって目玉焼きをつくる。
- ② ①を食パンの上のせて、マヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょうをかける。
- ③ お皿の上に盛り付けたら完成。

ゆきみ 雪見トースト

6年

調理時間 5分

《材料》 1人分

- ・食パン 1枚
- ・雪見だいふく 1個
- ・スライスチーズ 1枚

《作り方》

- ① 食パンの上にスライスチーズ、雪見だいふくの順にのせる。
- ② ①をトースターの中に入れ、食パンに焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ③ 雪見だいふくが溶けたら完成。

ピザにのせる「具材を変える」と、自分好みのピザにアレンジできるね。挑戦してみよう！

ぎょうざピザ

2年

調理時間 5分

《材料》 2人分

- ・餃子の皮 4枚 ・ウィンナー 2本
- ・マッシュルーム 2個
- ・ケチャップ 適量
- ・ピザ用チーズ 適量

「お魚グリル」
でも焼けるよ

《作り方》

- ① ウィンナーとマッシュルームを薄く切る。
- ② 餃子の皮に、ケチャップをぬる。
- ③ ①を②の上のせる。
- ④ その上からチーズをかける。
- ⑤ オープントースターにアルミホイルを敷いて、チーズが溶けるくらい焼いたら完成。

ぎょうざの皮ピザ

3年

1年

調理時間 10分

《材料》 2人分

- ・餃子の皮 4枚 ・ピーマン 1個
- ・ベーコン 2枚 ・ピザ用チーズ 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・バター 適量

《作り方》

- ① フライパンに餃子の皮を置く。
- ② ①にバターとケチャップをぬる。
- ③ ベーコンとピーマンを細かく切ったのせる。
- ④ 最後にチーズをのせて、3～4分焼く。
- ⑤ チーズが溶けて、皮に焼き目がついたら完成。

はんぺんチーズ焼き

4年

調理時間 10分

《材料》 2人分

- ・はんぺん 1～2枚
- ・ウィンナー 2本
- ・トマト 1こ
- ・オリーブオイル
- ・チーズ 2枚
- ・ケチャップ

《作り方》

- ① はんぺん、ウィンナー、トマトを一口サイズに切る。
- ② グラタン皿にオリーブオイルをうすくぬる。
- ③ ①をお皿に入れ、上からケチャップとチーズをのせる。
- ④ お皿をオーブントースターに入れ、4～5分焼いて完成。

ばんのうだれ

3年

調理時間 5分

《材料》 4人分

- ・ねぎ
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・しょうが 少々
- ・さとう 大さじ2
- ・にんにく 少々
- ・お酢 大さじ2
- ・ごま油 少々

《作り方》

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ②にみじん切りにしたねぎを入れる。

お肉や豆腐、サラダにかけるとおいしいです。

手作りハンバーガー

6年

調理時間 15分

《材料》 2人分

- ・バンズ 4こ
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ひき肉 160g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・スライスチーズ 2枚
- ・油 大さじ1
- ・レタス 2枚
- ・塩こしょう 適量

《作り方》

- ① マヨネーズとケチャップを混ぜる。
- ② ひき肉を2つに分け(80gずつ)、丸めて塩こしょうをふる。
- ③ フライパンに油をひき、中火で熱し②を焼く。上からへらでつぶす。
- ④ 肉の色がかわったらひっくり返してチーズを上へのせ、とけるまで焼く。
- ⑤ バンズを少し焼く。
- ⑥ バンズに①のソースをぬり、ちぎったレタス、肉をのせてはさむと完成。

マシュマロトースト

5年

調理時間 8分

《材料》 1人分

- ・食パン 1枚
- ・マシュマロ 6～9個

《作り方》

- ① 食パンを用意し、上にマシュマロを置く。
(※マシュマロは焼くとふくらむので、かんかくをあけて置く。)
- ② 焼き色がつくまでトーストする。
(※あまり焼きすぎないように目を離さないでね。)

パンにチョコやジャムをぬるといろいろな味が楽しめます。

プリンおしケーキ

1年

調理時間 10分

《材料》 4人分

- ホットケーキミックス 200g
- プリン 2個
- 牛乳 大さじ3
- ホイップクリーム お好み
- チョコスプレー お好み

《作り方》

- ① ボウルにプリンを入れて泡だて器でつぶす。
- ② ①にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ ②に牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ カップの5～6分目くらいまで③を入れて500Wで2分温める。
- ⑤ お好みにホイップクリームやチョコスプレーなどでデコレーションして完成。

フルーツサイダー

4年

調理時間 10分

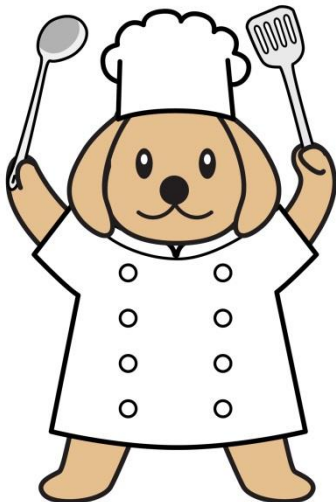
《材料》 6人分

- すきなフルーツ
(キウイ、りんご、マスカットなど)
- サイダー
- 氷
- ストロー 人数分

《作り方》

- ① フルーツは皮をむいておく。
- ② コップに3～4個くらい氷を入れる。
- ③ コップに好きなぶんだけフルーツを入れる。
- ④ サイダーを入れてストローをさしたら完成。

お料理に挑戦した人は
右の用紙を点線で切り
とって、出してね。
楽しみに待っています!!



を作ってみました

年 組

感想

