

# 朝食100%プロジェクト 第5号

冬休みに 作ってみよう!

在家小学校 令和3年12月

いよいよ楽しい冬休みですね。冬休みも元気に過ごせるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。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過ごせますよ。今回は、「**先生のおすすめレシピ**」を紹介し、**在家小のホームページ**に「今まで紹介したレシピ」を載せましたので、興味のあるレシピをさがして、冬休み中にお家の人と作ってみましょう! 「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。たくさんの参加をお待ちしています。



## 簡単! レンチンパスタ ナポリタン

先生

調理時間 20分

《材料》 2人分

- ・パスタ 200g
- ・玉ねぎ 1個
- ・ウインナー 2本
- ・コーン 適量
- ・コンソメ 小さじ2
- ・バター 20g
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ6
- ・水 400cc

《作り方》

- ① 玉ねぎはうす切り、ウインナーは輪切にする。
- ② パスタを半分折り、ケチャップ以外の材料をすべて耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ600Wで6分加熱する。
- ③ 一度②を取り出しよく混ぜてから、さらに600Wで6分加熱する。
- ④ ③にケチャップを混ぜて、お皿に盛りつけたら完成。

※ツナやハムを入れてもおいしいよ♪

## ふわふわたまごと トマトの炒めもの

先生

調理時間 10分

《材料》 2人分

- ・卵 2個
- ・トマト 1個
- ・サラダ油 (ごま油でもよい) 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1~2
- ・塩コショウ 少々

《作り方》

- ① トマトはくし形に8等分し、さらに半分の大きさに切る。
- ② 卵をボールに割り入れ、マヨネーズと混ぜる。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を大さじ1/2入れ、そこに②を入れて半熟に焼き、一度お皿に取り出す。
- ④ もう一度フライパンにサラダ油を大さじ1/2入れ、トマトをさっと炒める。
- ⑤ ③で焼いた卵を加え、塩コショウをふいて混ぜて、お皿に盛る。(※ぐちゃぐちゃにならないように、へらでやさしく混ぜてね。)

# まめ しお 豆もやしの塩こんぶいため

先生

ちょうりじかん ぶん  
調理時間 5分

ざいりょう にんぷん  
《材料》 4人分

- 豆もやし 1袋 (200g)
- 塩こんぶ 適量

つく かた  
《作り方》

- ① 豆もやし 1袋 を水で洗う。
- ② 耐熱容器に豆もやしと塩こんぶを入れてまぜる。
- ③ ②をラップして電子レンジ 600Wで5分加熱する。
- ④ お皿の上に盛り付けたら完成。

# やさい ウイナーと野菜のコーンスープ

先生

ちょうりじかん ぶん  
調理時間 6分

ざいりょう りぷん  
《材料》 2人分

- ウイナー 2~3本
- ミックスベジタブル 40g
- カップスープ (コーンスープ) 2杯分
- 牛乳 100ml
- 水 150ml

つく かた  
《作り方》

- ① ウイナーを1cmの輪切りにする。
- ② 耐熱容器にウイナー、ミックスベジタブル、水を入れて軽くラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ②を取り出し、コーンスープを入れてよく溶かす。
- ④ ③に牛乳を加えて軽く混ぜ、電子レンジ600Wで2分加熱する。(ラップはしない)
- ⑤ よく混ぜてから器に盛る。

# かんたん ほうちょういらず! 簡単スープ♪

先生

ちょうりじかん ぶん  
調理時間 5分

ざいりょう にんぷん  
《材料》 4人分

- ショウリョウソウのスープの素 小さじ3
- 卵 1個
- ねぎ (青い部分) 1/5本
- カットわかめ 2つまみ
- ごま 2つまみ
- ごま油 少々 • 塩コショウ 少々

つく かた  
《作り方》

- ① ねぎをはさみで細かく切っておく。
- ② なべにカップ4杯分のお湯を沸かし、弱火にしてからスープの素、カットわかめ、卵 (わり入れ) ねぎを入れてよく混ぜる。
- ③ 仕上げにごま油と塩コショウを入れる。
- ④ やさしく器に盛ってゴマをかけたら完成。

を作ってみました

年組

感想