

レシピ集

部門① 仲間とつくる 自慢の朝ごはん(子どもの部)

広野小学校 5・6年学級

「理想の和朝食」



たこさんウインナー

【材料】
・ウインナー 適量

【作り方】
①ウインナーは縦に4本切り込みを入れる。
②熱したフライパンで、ウインナーを炒める。
(沸騰したお湯で茹でても良い)

卵焼き

【材料(2人分)】
・卵 2~3個
・砂糖、塩などお好みの調味料 適量
・白だし 適量
・サラダ油 適量

【作り方】
①ボウルに卵を割り入れ、調味料と混ぜ合わせる。
②熱したフライパンに、サラダ油を少し入れ、卵を流し入れる。
③卵をまく。

ネギ炒め

【材料(2人分)】
・長ネギ 1本分
・ごま油 小さじ1
・しょう油 小さじ1

【作り方】
①長ネギを、斜めに切る。固い青い部分は、細目に切る。
②フライパンにごま油を熱し、長ネギを炒める。
③火が通ったら、しょう油を全体的にかける。

味噌汁

【材料(2人分)】
・だし汁 300ml~400ml
・大根 約100g
・油あげ 1/4枚
・なめこ 1袋
・長ネギ 1/4本
・味噌 大さじ1~2

【作り方】
①大根、油あげ、長ネギを切る。なめこは水洗いをして、水気を切る。
②鍋に、だし汁を沸騰させて、大根を入れる。
③大根に火が通ったら、油あげ、なめこ、長ネギを入れる。
④材料に火が通ったら、弱火にして、味噌を溶き入れる。

大根の皮きんぴら

【材料(2人分)】
・大根の皮 1本分(約200g)
・ごま油 適量
A { ・みりん 大さじ1
・料理酒 大さじ1
・しょう油 小さじ2
・砂糖 小さじ1
・いりごま 少々

【作り方】
①大根の皮を千切りにする。
②フライパンにごま油を熱し、①の大根を炒める。
しんなりしてきたら、Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。
③器に盛り付け、いりごまをふる。

青菜のおひたし

【材料(2人分)】
・青菜(ほうれん草や小松菜など) 1束
・下ゆで用の塩 適量
・お好みのだし汁や水 100ml
・しょう油 大さじ1/2
・みりん 大さじ1/2
・かつおぶし 適量

【作り方】
①青菜を水で洗い、塩を加えた熱湯で茹でる。
※洗った青菜をラップでくるみ、電子レンジで加熱でも良い。
②茹であがったら、すぐ冷水にとり、水気を軽く絞る。
3cmぐらいに切る。
③ボウルにだし汁(水)、しょう油、みりんを混ぜ、②とさつとあえて、かつおぶしをのせる。

レシピ集

部門① 仲間とつくる 自慢の朝ごはん(子どもの部)

大空学園義務教育学校 7年B組

赤木心美さん、宿院苺羽さん、手塚柊斗さん

「**ハムエッグオープンサンド、
キャベツとコーンのツナサラダ、
わかめスープ、フルーツヨーグルト**」



わかめスープ

【材料(4人分)】

・水	800ml
・えのき茸	1/2袋
・乾燥わかめ	大さじ2
・コンソメ	小さじ4
・しょう油	小さじ2
・塩こしょう	少々

【作り方】

- ①えのき茸は、石づきを取り、長さ3等分に切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、えのき茸を入れて軽く煮る。
- ③コンソメ、しょう油、乾燥わかめを入れる。
- ④塩こしょうで、味をととのえる。

ハムエッグオープンサンド

【材料(4人分)】

・食パン	4枚
・レタス	8枚程度
・ハム	4枚
・卵	4個
・バター、マーガリンなど	適量
・お好みでマヨネーズ	適量

【作り方】

- ①レタスは洗って水気を切り、大きめにちぎっておく。
- ②目玉焼きを人数分作っておく。
- ③食パンは、トースターで焼いて、バターやマーガリンをぬる。
- ④③の上に、レタス、ハム、目玉焼きをのせて、お好みでマヨネーズをかける。

キャベツとコーンのツナサラダ

【材料(4人分)】

・キャベツ	6枚
・きゅうり	1本
・塩	少々
・ツナ缶	1缶
・ホールコーン	100g
・マヨネーズ	大さじ6
・ごま	少々

【作り方】

- ①キャベツは、5mm幅の千切りにする。耐熱容器に入れて、電子レンジで600W約3分加熱する。冷まして水分を切っておく。
- ②きゅうりは千切りにし、塩を少々まぶし、しんなりしたら、水気を切る。
- ③①と②を合わせ、汁気を切ったツナ、ホールコーン、マヨネーズ、ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④味をととのえる。

フルーツヨーグルト

【材料(4人分)】

・ヨーグルト(無糖)	400g
・お好みのフルーツ	適量
・はちみつ	適量

【作り方】

- ①器にヨーグルトを盛り、その上に一口大に切ったフルーツを盛りつける。
- ②お好みで、はちみつをかける。

