

レシピ集

部門② 家族につくる オンリーワンの朝ごはん(子どもの部)

豊成小学校 4年2組

横山葉南さん

「私の大好き♡を召し上がれ♪」



レタスやミニトマトを添えて、彩りアップ!

写真では、デザートにパイナップルも添えています。

塩おにぎり

【材料(2人分)】

- ・ごはん 1~2合(食べられる量でOK)
- ・塩 適量
- ・焼きのり 適量

【作り方】

- ①ラップを広げ、中央に塩をふる。
- ②ラップの上に、ごはんをのせて、丸める。
- ③食べやすいように、俵型にして、焼きのりを巻く。

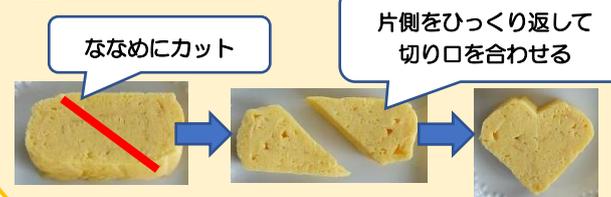
ハートの卵焼き

【材料(2人分)】

- ・卵 2~3個
- ・砂糖 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。
※今回のレシピでは、砂糖と白だしを入れて甘めにしてあります。
- 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。
- ④出来上がった卵焼きを切り、ハート型になるように盛りつける。



豆腐となめこの味噌汁

【材料(2人分)】

- ・だし汁 300ml~400ml
※今回のレシピでは、鰹節と煮干しが入っただしパックを使用。
- ・乾燥わかめ 約2g
- ・豆腐 1/2丁
- ・なめこ 1袋
- ・長ネギ 1/4本
- ・味噌 大さじ1~2

【作り方】

- ①鍋に、だし汁を作り、乾燥わかめを入れる。
- ②なめこは、水洗いをして、水気を切る。豆腐は切る。
- ③なめこ、豆腐を入れる。長ネギは、ハサミで切りながら入れる。
- ④材料に火が通ったら、弱火にして、味噌を溶き入れる。

ポテトサラダ

【材料(2人分)】

- ・じゃがいも 中2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 1/4本
- ・ハム 2枚
- ・マヨネーズ 約大さじ4~5
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ①じゃがいもを茹でる。もしくは、電子レンジで加熱する。
- ②茹でたじゃがいもをつぶす。
- ③玉ねぎと人参を切って、電子レンジで加熱する。
- ④ハムを切る。
- ⑤ ②~④の食材を混ぜて、マヨネーズを加える。
- ⑥塩こしょうで、味をととのえる。

つくってみよう!

帯広市立学校 朝食レシピ コンテスト

レシピ集

部門② 家族につくる オンリーワンの朝ごはん(子どもの部)

緑園中学校 1年2組

前田剛希さん、小笠原愛瑚さん、斉藤榮司さん

「忙しい朝に卵かけご飯、
昨日の残りでも味が染みて美味しい肉じゃが、
朝食食べると効果あり!のヨーグルトあえ」

卵かけごはん

【材料(2人分)】

・ごはん 茶碗2杯分
・卵 2個
・しょう油 適量

【作り方】

- ①ごはんの上に卵を割り入れる。
- ②しょう油をかけて、混ぜ合わせる。

※卵かけごはんの作り方は、自分なりのアレンジで良いです。トッピングを加えても、おいしいですね!

味が染みて美味しい肉じゃが

【材料(2~3人分)】

・豚こま切れ肉 200g
・じゃがいも 2個
・玉ねぎ 1個
・人参 1/2本
・糸こんにゃく 100g
・砂糖 大さじ2
・しょう油 大さじ3
・料理酒 小さじ1
・だし汁 400ml

【作り方】

- ①じゃがいもは3センチ程度の角切り、玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、糸こんにゃくは湯通しして3cmくらいに切っておく。
- ②豚肉、玉ねぎを炒め、じゃがいもを入れたら、だし汁で煮る。
- ③じゃがいもに完全に火が通る前に調味料で味付けをする。

※前の日に作った肉じゃがの残りを、朝ごはんにも食べるメニューです。より味が染みておいしくなっています。



フルーツヨーグルト

【材料(2人分)】

・ヨーグルト(無糖) 200g
・みかん缶 適量
・パイン缶 適量
・黄桃缶 適量

【作り方】

- ①器にヨーグルトを盛り、その上にフルーツを盛りつける。

