

# チャレンジしよう！朝ごはん

名前 ふく 福 なが 永 り こ 田原小学校 6年

タイトル 野菜たっぷり！にこにこ朝ごはん😊



料理名	材 料	分量 (1人分)	作 り 方 (調理時間 20 分)
ピザトースト	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>ピーマン</li> <li>チーズ</li> <li>ケチャップ</li> </ul>	1/2枚 10g 15g 10g	① 食パンにケチャップを塗ってチーズを上のにのせる。 ② 輪切りにしたピーマンをのせる。 ③ オープントースターで5分焼く。
じゃがチーズ オムレツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>玉子</li> <li>とろけるチーズ</li> <li>じゃがいも</li> <li>塩こしょう</li> </ul>	1個 10g 20g 少々	① ボールに玉子を割ってかき混ぜる。 ② じゃがいもは皮をむいて細切りにする。 ③ じゃがいもを電子レンジで2分加熱する。 ④ 加熱したじゃがいもをボールに入れ、フライパンで焼く。とろけるチーズ、塩こしょうを入れて巻く。
野菜サラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>レタス</li> <li>きゅうり</li> <li>プチトマト</li> <li>コーン</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	50g 10g 15g 10g 10cc	① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。 ② きゅうりはうすく輪切りにする。 ③ 皿にレタス、きゅうり、プチトマト、コーンを盛り付ける。 ④ ドレッシングをかける。
フルーツ ヨーグルト	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>りんご</li> </ul>	1/2カップ 1/4個	① りんごは皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② ヨーグルトを混ぜる。

### 献立のPR(工夫したところ・感想など)

野菜をたくさん使ってビタミンをとるようにして、チーズとヨーグルトでカルシウムをとるようにしました。ピーマンはチーズと一緒にだと食べやすかったです。たまには自分で作ってみようと思いました。