

チャレンジしよう！朝ごはん

名前

おか
岡

みな
南

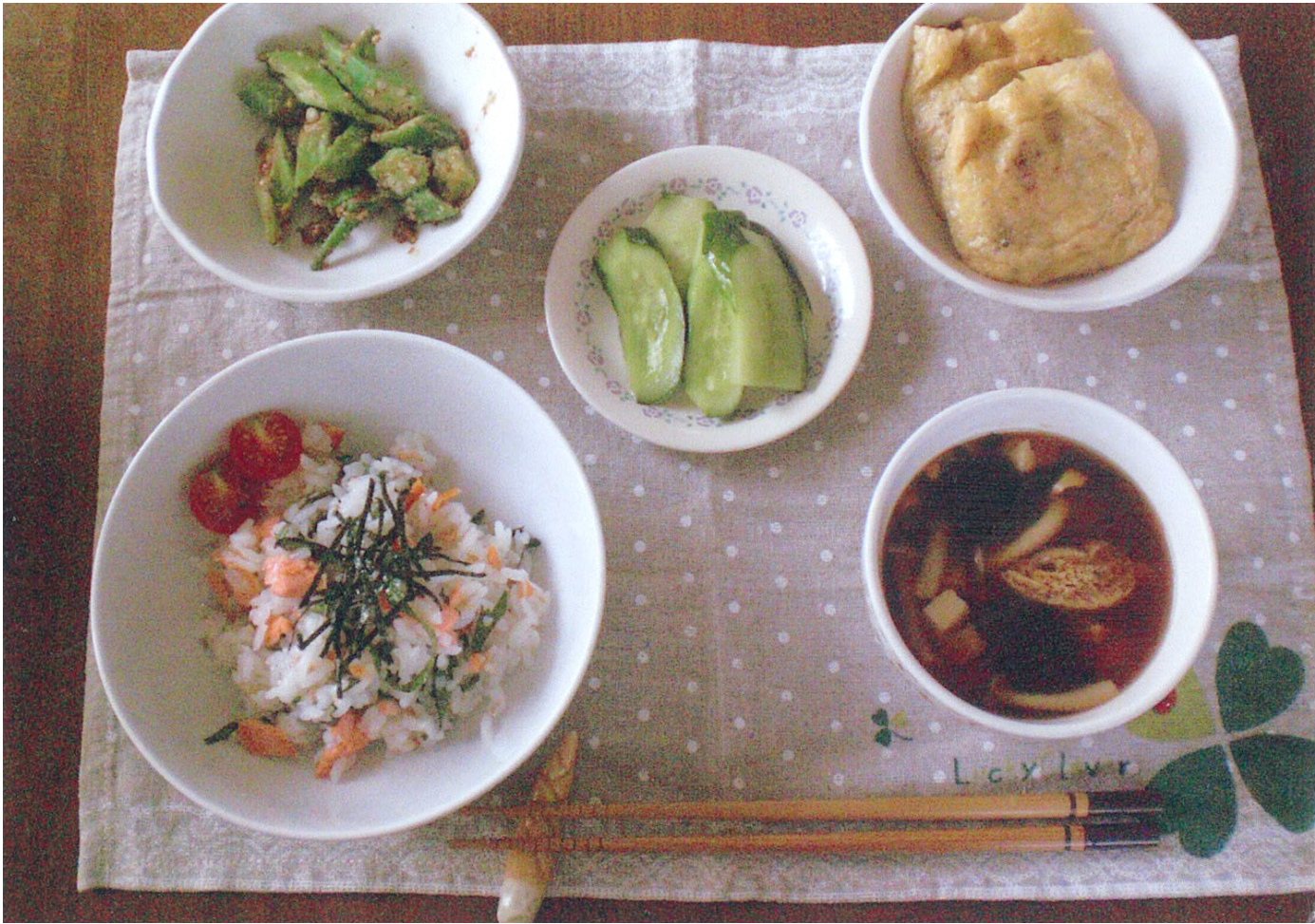
き
希

福岡東中学校

3 年

タイトル

栄養満点 爽やか朝ご飯



料理名	材 料	分量（1人分）	作 り 方（調理時間 30 分）
混ぜご飯	・ごはん ・すし酢 ・しゃけフレーク ・大葉 ・プチトマト ・白ごま ・焼のり細切り	茶わん1杯 適量 適量 3枚 1個 適量 適量	① 大葉を千切りにする。 ② すし酢をあたたかいご飯に混ぜて、酢飯をつくる。 ③ 酢飯にしゃけフレーク、大葉を混ぜる。 ④ 混ぜたら、上から白ごまと焼のりをかける。 ⑤ プチトマトを添える。
みそ汁	・乾燥わかめ ・あげ（油抜き） ・とうふ ・しめじ ・みそ	10g 適量 20g 少し 適量	① 鍋にだし（200ml）をわかし、わかめとあげとしめじを入れ、ひと煮立ちさせる。 ② そして豆腐を入れ、最後にみそをとき入れ、少ししてから火を止める。
納豆巾着	・納豆 ・チーズ（とろける） ・ねぎ ・あげ（油抜き）	1パック(45g) 1枚 適量 1枚	① 納豆・タレ・小さくちぎったチーズ・小口切りのねぎを混ぜる。 ② あげを半分に切り、あげの中を広げて、その中に①の材料を入れる。 ③ あげの口を Pasta で止め、フライパンで焼き色がつくくらいまで焼く。
おくらのごまあえ	・おくら ・すりごま（白） ・砂糖 ・しょうゆ	3本 大さじ2杯 大さじ1/2 大さじ1/2	① 湯をわかし、おくらをゆでる。 ② すりごま・砂糖・しょうゆを混ぜあわす。 ③ ゆでたおくらを一口サイズに切り、②の材料の中に入れ、全体にまんべんなくつくようにかからめる。
浅漬け	・きゅうり	5きれ	① 前夜につけておく。

献立のPR(工夫したところ・感想など)

できるだけ簡単にできるように、しゃけフレークや油抜きされたあげを使ったりと工夫しました。短時間でつくることができ、おまけに栄養もバランスよくとれるようにメニューを考えました。

今回のメニューを考えて、朝ご飯を作るのがいかに難しいかということを実感しました。これからは朝ご飯を作るのを手伝ったりしようと思いました。

※スイカなどの季節の果物をつけるのもいいですよ！