

かんたん あさごはん



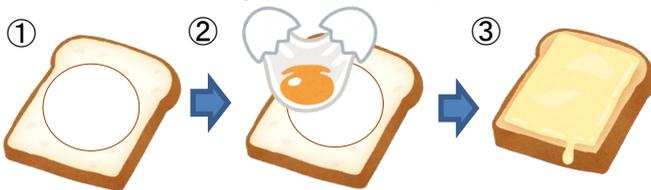
作成：備前市学校給食会

○さけごはん(1人分)

材料	分量	下準備	作り方
ごはん	1杯		①フライパンにバターを入れ、炒りたまごをつくる。 ②ごはんに鮭フレーク、炒りたまご、ねぎを入れ、混ぜ合わせる。
鮭フレーク	大さじ2		
たまご	1個		
バター	小さじ1		
ねぎ	少々	小さくきざむ	

○たまごトースト(1人分)

材料	分量	下準備	作り方
食パン	1枚		①食パンの耳を残して、白い部分をくりぬく。 ②フライパンを火にかけ、食パンの耳の内側にバターを入れて溶かす。そこに、たまごをわりいれ、上にピザ用チーズをのせる。 ③たまごとチーズの上にくりぬいた白い部分をはめる。 ④1分ほど弱火で焼いたら、ひっくりかえして裏側も焼く。
バター	小さじ1		
たまご	1個		
ピザ用チーズ	適量		



○だいこんと豚肉のスープ(4人分)

材料	分量	下準備	作り方
だいこん	60g	せんぎ千切り	①水にだいこんを入れて煮る。だいこんがやわらかくなったら、豚肉を入れる。 ②豚肉に火が通ったら、しょうゆ・しおで調味する。
豚肉	60g	せんぎ千切り	
水	3と1/2カップ		
しょうゆ	小さじ1		
しお	小さじ1/3		



○もやしのツナ和え(4人分)

材料	分量	下準備	作り方
もやし	1袋	茹でる	①茹でたもやしとツナを混ぜ、しょうゆ、ごま油、こしょう少々で調味し、すりごまと混ぜる。
ツナ缶(小)	1缶	油をきる	
しょうゆ	大さじ1と1/2		
ごま油	小さじ1		
すりごま	大さじ3		
こしょう	少々		

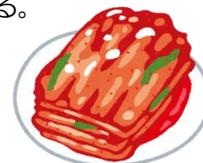


かんたん ひるごはん



○キムタクどん(1人分)

材料	分量	下準備	作り方
ごはん	1杯		①フライパンでいりたまごをつくる。 ②ごはんにごま油をまぶし、キムチ、たくあん、いりたまご、ねぎをまぜる。
キムチ	10g	小さくきざむ	
たくあん	10g	小さくきざむ	
たまご	1個		
ねぎ	3g	小さくきざむ	
ごま油	小さじ1		



○なっとう&チーズどん(1人分)

材料	分量	下準備	作り方
ごはん	1杯		①ごはん、なっとう、ピザ用チーズをのせて、電子レンジで1分温める。
なっとう	1パック	タレを入れて混ぜる	
ピザ用チーズ	10g		



○ねこめし(1人分)

材料	分量	下準備	作り方
ごはん	1杯		①フライパンでいりたまごを作る。 ②ごはんにらっきょ酢をふり、酢めしをつくる。 ③酢めしに、さばときゅうりをまぜる。 ④いりたまごをのせる。
らっきょ酢	10g		
味つきさば缶	30g		
きゅうり	10g	輪切りして塩もみ	
たまご	1個		



○サラダうどん(1人分)

材料	分量	下準備	作り方
冷凍うどん	1袋		①うどんをレンジで温める。 ②うどんの上に、ハムとレタスをのせて、お好みのドレッシングをかける。
ハム	1枚	千切り	
レタス	1枚	手でちぎる	
ドレッシング	適量		



かんたん おにぎり

ごはんを具をまぜて、のりで包みましょう。

- ・サケフレーク
- ・しおこんぶ
- ・ごま
- ・ゆでたあおな
(みじんぎり)



- ・コーン
- ・バター
- ・かつおぶし
- ・しょうゆ



- ・ふくじんづけ
- ・ごま



- ・チーズ
(サイコロカット)
- ・かつおぶし
- ・しょうゆ



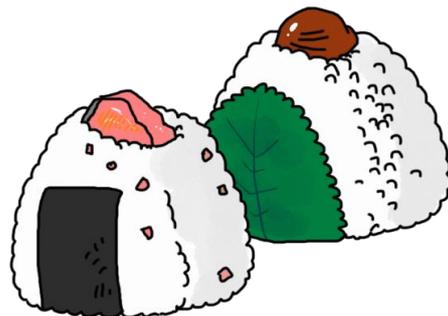
- ・てんかす
- ・しおこんぶ
- ・めんつゆ



- ・にたまご (1こ)
- ・かつおぶし
- ・ごま



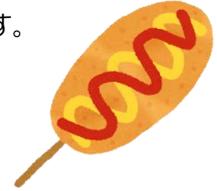
- ・たらこ
- ・バター
- ・あおじそ
(おこのみで)



かんたん おやつ

○たこやき器で作る アメリカンドック

材料	分量	下準備	作り方
ソーセージ	1本	一口大に切る	①たこやき器に、サラダ油をぬり④を流し、ソーセージを入れる。 ②火が通ったら、ひっくり返す。
ホットケーキミックス	150g	④混ぜる	
牛乳	100ml		
たまご	1個		
サラダ油	適量		



○はちみつパン

材料	分量	下準備	作り方
食パン	1枚	棒状に切る	①フライパンにバターをとかしパンをこんがり焼く。 ②はちみつをかける。きなこをふってもよい。
バター	大さじ1		
はちみつ	大さじ1		
きなこ	適量		



○牛乳もち

材料	分量	下準備	作り方
牛乳	200ml		①牛乳、塩、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、泡だて器で混ぜる。 ②白くお餅のようになるまで、弱火で焦げないようにヘラでよく混ぜる。 ③少し冷めたら、適当な大きさに丸める。 お好みできなこをかけてもおいしいよ！
塩	ひとつまみ		
片栗粉	大さじ4		
砂糖	大さじ2		
きなこ	お好みで		

○きなこ蒸しパン(6個分)

材料	分量	下準備	作り方
ホットケーキミックス	200g	④あわせてふるう	①④に牛乳を入れて混ぜる。 ②カップに入れて15~20分蒸す。
きなこ	30g		
牛乳	150ml		
アルミカップ	6枚		



○揚げないポテトチップス

材料	分量	下準備	作り方
じゃがいも	1個	うすきみず 薄く切り水にさらす	①キッチンペーパーでじゃがいもの水気をきる。 ②耐熱皿にじゃがいもを重ならないように並べ、 かるく塩をふる。 ③電子レンジで500Wで3分加熱し、 裏返してもう1分加熱する。
しお 塩	てきりょう 適量		



○レンジでチーズせんべい

材料	分量	下準備	作り方
ピザ用チーズ	てきりょう 適量		①クッキングシートの上にチーズを丸く広げる。 ポイント：筒じくらの厚さと大きさに！ ②電子レンジで500Wで約3分加熱する。 うっすらきつね色になれば完成。



やすみのあいだに
つくってみましょう。

じぶんでつくるのも
たのしいよ！

かんそうを
またおしえてね♡

