

ひと手間かけた朝ごはんを作ってみよう

志賀中PTA 保健厚生部

給食の人気献立にチヤレンソジ！
夏野菜サラダは、家にある野菜を切って盛るだけ。簡単な1品。



【朝食1】ご飯 みそ汁 牛乳
さけのワヨネース焼き 夏野菜サラダ 果物

さけのワヨネース焼き

材料 (4人分)

- | | |
|--------------|------------|
| さけ切り身…4切れ | ● 玉ねぎ…1/8個 |
| 塩…少々 | ● みそ…小さじ1 |
| こしょう…少々 | ● 牛乳…大さじ1 |
| ● ワヨネース…大さじ2 | ● 乾燥パセリ…少々 |

作り方

- ①さけに塩、こしょうをする。
 - ②玉ねぎをみじん切りにする。
 - ③●の調味料を合わせる
 - ④さけの③をのせ、オーブンで焼く (180℃10分)
 - ⑤焼き上がったらパセリを散らす
- ※パセリの代わりに、青のりでもOK!

さわやか夏野菜サラダ

材料 (4人分)

- レタス…4枚
 - きゅうり…1/2本
 - ミニトマト…8個
 - いんげんや大豆等の水煮…適量
 - ドレッシング…適量
- ※どんな野菜を使用してもOK。

作り方

- ①野菜は洗って、食べやすく切る。
- ②さらに野菜と豆を盛る。
- ③②にドレッシングをかける。

【朝食2】彩りナムルとひき肉のそぼろピビンバ
みそ汁 牛乳 果物

彩りナムルとひき肉のピビンバ

材料 (4人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ご飯…4人分 | 豚ひき肉…160g |
| ほうれん草…6束分 | ● 砂糖…大さじ2 |
| ちやし…1/2袋 | ● しょうゆ…大さじ2 |
| にんじん…2/3本 | ● 酒…大さじ2 |
| ☆塩…小さじ1 | ☆ごま油…適量 |
| ☆しょうゆ…小さじ1 | ☆トッピング用卵 |
| ☆ごま…適量 | |



お肉と野菜をご飯にのせれば、栄養満点の1品に！
野菜たっぷりのみそ汁と果物を添えれば、バランス◎

作り方

- ①ゆで卵を作っておく。
 - ②にんじんは千切りにする。ほうれん草は、ゆでたから食べやすい大きさに切る。にんじん、ちやしをゆでる。ほうれん草、にんじん、ちやしを☆の調味料で味付けする。
 - ③フライパンでひき肉をごま油で炒め、☆の調味料を入れ、汁けがなくなるまで炒めてそぼろを作る。
 - ④ご飯に②のナムルと③のそぼろを盛り合わせ、半分に切ったゆで卵のせる。
- ※肉を炒めるときの★の調味料を「焼肉のたれ」で代用してもOK
※ゆで卵は、生卵の黄身をのせてもOK
※ほうれん草の代わりに小松菜やきゅうりでもOK