

ひと手間かけた朝ごはんを作ってみよう

【朝食3】パン ポパイオムレット 牛乳 果物
たっぴり野菜のUMAMIスープ



混ぜて焼くだけ！具たくさんで栄養満点オムレットです。

スープに野菜をたくさん入れれば、副菜とかねてもOK

ポパイオムレット

2人で作るときれいに焼けます

材料 (2人分)

- 卵…3個
- ベーコン…5枚 (60g)
- 牛乳…100ml (1/2カップ)
- じゃがいも…中1/2個
- ほうれん草…2束
- サラダ油…適量
- 塩・こしょう…少々

作り方

- ①ボールに卵、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- ②1cm幅に切ったベーコン、じゃがいも、2cm幅に切ったほうれん草の順に炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ③①に②を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで焼く。蓋をして片面を焼いたら裏返して焼く。焦げないように注意！

※じゃがいもの代わりに冷凍フライドポテトでもOK

たっぴり野菜のUMAMIスープ

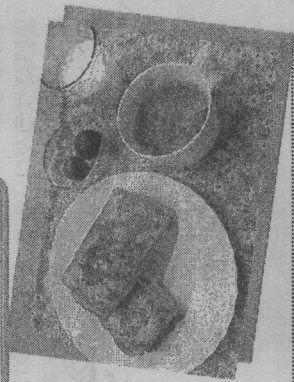
材料 (4人分)

- キャベツ…大1枚
- にんじん…1/2本
- 玉ねぎ…1/2個
- えのきたけ…1/2袋
- 中華ガラスープの素…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1.5
- 塩・こしょう…少々

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ②なべに水4カップと中華ガラスープを入れて煮立たせ、野菜を入れて煮る。しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
- ※野菜は、どんなものでもOK
※歯ごたえが残るくらいに野菜を煮ると、よく噛むことにつながります。

【朝食4】フレンチトースト風サンドイッチ 牛乳
たっぴり野菜のUMAMIスープ 果物



フレンチトーストにハムやチーズ、さらに野菜も入れることで、栄養価もアップ！具たくさんスープと一緒に！

フレンチトースト風サンドイッチ

材料 (4人分)

- 食パン…8枚
- ハム…8枚
- とろけるチーズ…8枚
- トマト…1/2個
- ピーマン…1/2個
- 卵…4個
- 牛乳…100cc

作り方

- ①食パンにハム、とろけるチーズ、スライスしたトマトとピーマンをのせ、もう一枚の食パンではさむ。(軽くパンを押す)
- ②卵をとき、牛乳を混ぜる。
- ③①を②に片面ずつつくぐらせ、弱火～中火のフライパンで片面をこんがり焼き、蓋をしてしばらくしたら、裏返して焼き目が付けば完成。

健康

10×モ

中学生に必要な副菜は、1日5～7皿分です

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、海藻、豆類 (大豆を除く)、きのこを主材料とする副菜。

※主材料の重量約70gで小鉢1皿分とします。

1皿分 =

野菜サラダ

きゅうりとわかめの酢の物

貝ごさんみそ汁

ほうれん草のひたし

ひじきの煮物

煮豆

きのこのソテー