

ひと手間かけた朝ごはんを作ってみよう

志賀中 PTA 保体厚生部

給食の人気献立にチャレンジ!
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
さけのマヨネーズ焼き 夏野菜サラダ 果物

さけのマヨネーズ焼き

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
●マヨネーズ…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ビビンバ
みそ汁 牛乳 果物

彩りナムルとひき肉のビビンバ

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
もやし…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

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、ゆでてから食べやすい大きさに切る。にんじん、もやしをゆでる。ほうれん草、にんじん、もやしを☆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をのせる。
- ※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

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◎



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
たっぷり野菜の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、副菜とかなくてもOK



ポパイオムレット

2人分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

たっぷり野菜のUMAMISUPP

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いれて煮立たせ、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
たっぷり野菜の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
1口×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=

