

早寝 早起き 朝ごはん

朝ごはんレシピ

VOL.1



主食

1	ピザトースト
2	目玉焼きトースト
3	チーズ納豆トースト
4	のりマヨトースト
5	ちりめんジャコと青じそご飯
6	簡単野菜パン

1 ピザトースト

材 料	分量(2人分g)	作 り 方
スライスパン ソフトマーガリン ロースハム たまねぎ ピーマン トマト トマトケチャップ ピザチーズ サラダ油 食塩 こしょう	2枚(6枚切り) 8 40(2枚) 1/6個 1/3個 1/4個 20 30 少々 少々 少々	<p>たまねぎはうす切り、トマトは角切り、ピーマンは千切り、ハムはいちょう切りにする。</p> <p>フライパンにサラダ油、ハム、たまねぎ、ピーマンを炒め、ケチャップ、塩、こしょうで味を調え具を作る。</p> <p>スライスパンにマーガリンをぬり、の具を平たくのせ、その上にトマトの角切りとピザチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろりと良く溶け、パンの縁がカリッとなるまで焼く。</p> <p>急ぐ場合は の工程を省き、マーガリンをぬったパンにハム、野菜、ピザチーズをのせて焼く。</p>

2 目玉焼きトースト

材 料	分量(2人分g)	作 り 方
スライスパン 卵 食塩 こしょう	2枚(6枚切り) 2個 少々 少々	食パンの中央を直径4センチにくり抜いてアルミホイルをしいた天板にのせ、卵1個を割り落とす。塩、こしょうをふって、オーブントースターで卵がかたまるまで焼く。

[第51回北海道学校給食研究大会 基調講演 講師：村上祥子]

3 チーズ納豆トースト

材 料	分量(2人分g)	作 り 方
スライスパン ピザチーズ 納豆 納豆添付たれ、辛子	2枚(6枚切り) 50g 小2パック(30g) 2パック分	納豆についているしょうゆと辛子とピザチーズを混ぜる。 食パンの上に平らに をのせ、オーブントースターでチーズがとろけて、パンの縁がカリッとなるまで焼く。

[第51回北海道学校給食研究大会 基調講演 講師：村上祥子]

4 のりマヨトースト

材 料	分量(2人分g)	作 り 方
スライスパン マヨネーズ 焼きのり	2枚(6枚切り) 小さじ2 1/2枚	食パンにマヨネーズをぬり、オーブントースターでパンの縁がカリッとなるまで焼き取り出す。 焼きのりを2枚に切つてのせる。

[第51回北海道学校給食研究大会 基調講演 講師：村上祥子]

5 ちりめんじゃこと青じそご飯

材 料	分量(2人分 g)	作 り 方
熱いごはん ちりめんじゃこ 青じそ A { バター 醤油 白ごま	300(2膳分) 20 4枚 8 大さじ1 小さじ1/2	ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りしておく。青じそは千切りする。 ボールにごはんを入れ とAを加え混ぜる。

6 簡単野菜パン



材 料	使用量(2人分)	作 り 方
卵	1個	ウインナーは1cm幅に切り、ピーマンは薄く輪切りにする。
牛乳	35g	
ホットケーキミックス	35g	卵は割りほぐして、牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスも加えて混ぜる。
ウインナー	2本	
ピーマン	1/4個	
ツナ(オイル漬缶)	小1/4缶	
ホールコーン	10g	アルミカップ6個にペーパーカップを入れ、を等分に注ぎ、それぞれに具を適当にのせる。
		熱したオーブントースターで10分間焼く。(途中アルミホイルをかぶせるときれいに焼ける。)

〔平成17年度〕道教委発行牛乳を使用した児童生徒に喜ばれる献立集より〔講師：山際 睦子〕