



No.1
おすすめ朝ごはん



令和6年度学校保健安全委員会

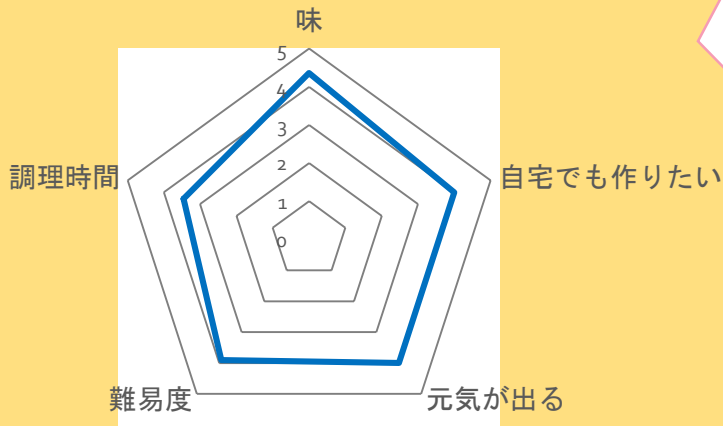
みぞめっ子 食堂

～簡単料理で最高の朝食をつくろう～



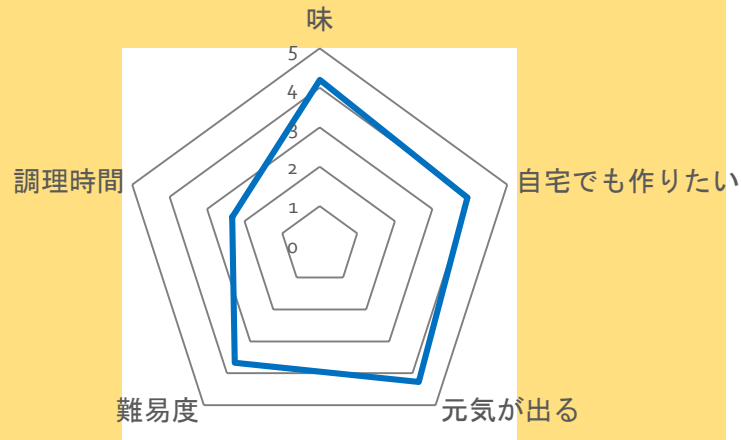
振り返りよい

三色丼



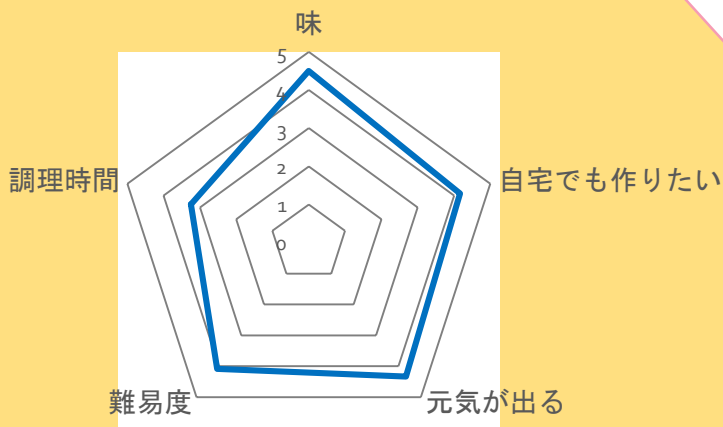
- ・口の中が甘辛でした。
- ・朝やおなかへったときとかに自分で作れるようになるので生活に生かしたい。
- ・朝ごはんで成績がよくなると分かった。

おにぎらず



- ・ハムとチーズと卵の組み合わせが良かった。
- ・忙しい朝でも健康的で元気が出る朝ご飯を作ることができるんだと思いました。

フレンチトースト



- ・バナナと一緒に食べたらめっちゃめっちゃおいしかった!😊
- ・親も含めみんなで協力して出来上がったのでとても達成感がありました。

お家でも作ってみてね

ウインナーと卵と 野菜の三色丼



材料（1人分）

・ウインナー	3本
・キャベツ	1枚
・サラダ油	少々
・焼き肉のたれ	大さじ1
・卵	1個
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・牛乳	大さじ1
・めんつゆ	少々
・サラダ油	適量
・ごはん	1杯分

作り方

- ①ウインナーは小口切り（5等分か6等分くらい）にする。
野菜は大きくみじん切りする。
- ②卵に牛乳・砂糖、塩、めんつゆを入れて混ぜて、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ③フライパンに油を熱しウインナーとキャベツを炒め、焼き肉のたれで味付けする。
- ④ご飯の上に盛り付ける。

🔥火加減は中火（フライパンの底に火が届くくらい）

◎焼き肉のタレで食欲アップ

*甘さをおさえない人は、砂糖小さじ1/2にしてね

*キャベツはちぎってもOK

ハムチーズおにぎらず



材料（1人分）

・卵	1個
・塩	少々
・砂糖	小さじ1
・水	小さじ1/2
・焼きのり	1枚
・ハム	2枚
・スライスチーズ	1枚
・サラダ油	少々
・ごはん	150g

作り方

- ①卵と塩、砂糖、水をよく混ぜる。
- ②フライパンを熱し、油をしき、①を炒り卵にする。
- ③焼きのりの上にご飯を半量のせる。
- ④卵を重ね、ハム、スライスチーズと残りのご飯をのせ、のりで包んでしばらく置く。
- ⑤切ったら完成！

🔥 火加減は中火（フライパンの底に火が届くくらい）



◎いそがしくても、ごはんと具をのりで巻くだけで
栄養満点

*巻いた後しばらく置くとのがやわらかくなるよ

*少し冷ましたご飯で作ってね

和風ツナマヨ おにぎらず



材料（2人分）

ツナ 80g
マヨネーズ 大さじ1
めんつゆ 小さじ1
ノリ 2枚
ご飯 300g

作り方

- ①ツナとマヨネーズとめんつゆを混ぜる。
- ②のりの上にご飯と混ぜたもの、さらに上にご飯をのせて、のりで包む。
- ③しばらく置いて切ったら完成！

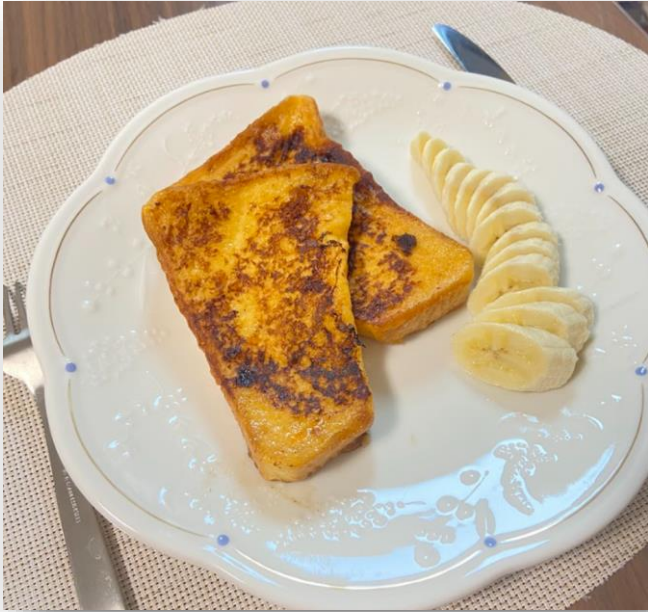


◎ツナマヨは簡単まぜるだけ

*他にも色々な具材を組み合わせで作ってみてね

- ・目玉焼き
- ・そばろ
- ・ウィンナー
- ・レタス
- ・ハンバーグ
- ・晩ご飯の残り など

フレンチトーストと果物




材料（2人分）

食パン	2枚～3枚
卵	2個
牛乳	140cc
砂糖	大さじ2
バター	20g

作り方

- ①卵、牛乳、砂糖をボウルに入れて混ぜる。
- ②食パンを半分に切り、袋に入れる。
- ③①の卵液を袋に入れて、しっかりとひたす。
- ④フライパンを熱し（中火）、バターを入れる。
- ⑤パンを入れてふたをする。
- ⑥焼き目がついたらひっくり返し、再びふたをする。
1～2分で焼き目がつくよ。
- ⑦両面に焼き目が付いたら完成。
- ⑧バナナを切って盛り付ける。

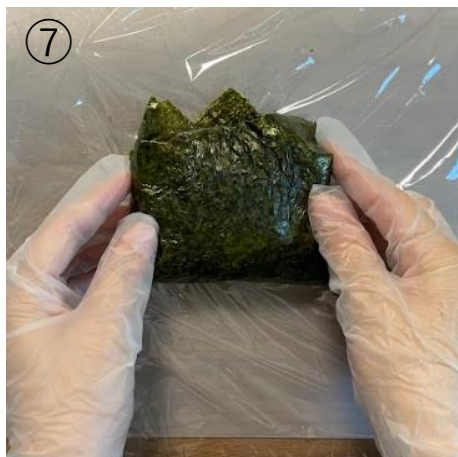
🔥 火加減は中火（フライパンの底に火が届くくらい）

- 
- ◎ふたをして焼くとふんわり仕上がるよ
 - ◎袋に入れて浸すと時短になるよ
 - *甘さが足りなかったら砂糖を足してね
 - *食パンは厚さによって枚数が変わるよ
6枚切りなら3枚、4枚切りなら2枚

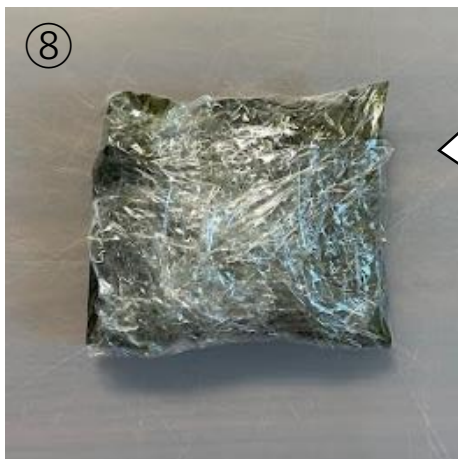


⑤
ラップの上
にのりと
ごはん

ごはんの
位置は
真ん中より
少し下



⑦
具材と
ごはん



⑧
ラップで
包んで
少しおく。
半分に
切ったら
できあがり。

