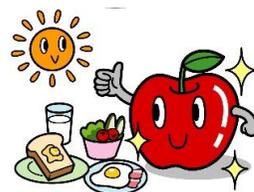


二中学区小中一貫教育健康教育部食育推進グループ

# 我が家の朝ごはんレシピ



たくさんのご応募の中から、手軽に作ることができ、栄養がとれて身体が元気になるレシピをご紹介します。

## 「なすそうめん」 阿武隈小 6年 鈴木愛菜

夏になると必ず作る定番のうどんです。

具はアレンジして、どの季節にも朝の忙しい時につるつると食べられます。

食材：なす、ひき肉、鷹の爪、ねぎ  
にんじん、しょうが、そうめん、



## 「かんたんワンプレート」 阿武隈小 5年 鈴木湊

きゅうりとツナをマヨネーズであえて、軽くトーストした食パンの上のせ、もう一度トーストします。できあがり。

食材：食パン  
きゅうり  
ツナ缶  
マヨネーズ



## 「トマトジュースでリゾット風」 柏城小 5年 齋藤充

トマトジュースに好みの食材を入れて、塩こしょうで味を整え、電子レンジで加熱します。温かいごはんの上にとろけるチーズをのせて、加熱した具をかけてできあがり。

食材：トマトジュース、ベーコン、きのこ  
とろけるチーズ、コンソメ、塩、  
こしょう、ごはん



## 「そぼろたまごやき」 二小 6年 高橋美那

ひき肉を砂糖・しょうゆ・酒で味付けし、そぼろにします。玉子やきの真ん中に入れて巻きます。

食材：ひき肉、たまご、砂糖・しょうゆ・酒



具はじゃがいもだけ。最後にすりおろしたじゃがいもも入っています。

食材：じゃがいも、みそ



「ぼくでも作れる朝ごはん」 柏城小 5年 石井陽大

家庭科で実習した目玉焼きを作ってみました。

塩でもんだきゅうりの浅漬け、なっとう、わかめスープをつけてできあがり。

食材：たまご、ベーコン、なっとう、きゅうり、塩、ごはん、わかめスープ



「ヘルシー美肌どん」 二中 1年 山下奈々

おくら、なっとう、アボカド、山いもをごはんに盛り、温泉玉子(沸騰した湯に入れてふたをして23分置く。)をのせ、青じそとのりで更に食欲アップ。

食材：おくら、なっとう、アボカド、山いも、たまご、青じそ、のり、しょうゆ、わさび、マヨネーズ、ごはん



「鶏ハムとピーマンのおかず」 二小 1年 阿部こずえ

○鶏ハム

鶏胸肉をひらき、まんべんなくハーブソルトと砂糖を振り、ラップをして、電子レンジで3分加熱し、ひっくり返して同様にし、冷めるまでそのまま置く。冷めたら包丁でカット。

食材：鶏胸肉、ハーブソルト、さとう



○ピーマンのおかず

ピーマンは縦にカットし、薄めためんつゆに漬け、しんなりしたら食べごろです。ごまを散らして召し上がれ。

食材：ピーマン、めんつゆ、ごま



「カフェ風モーニングプレート」 二中 2年 市村弘子

トーストをチーズ、ハム、レタスとブルーベリージャムの2種類にしました。わかめスープはたまごや野菜が入っています。野菜ジュースも一緒にどうぞ。

食材：食パン、チーズ、ハム、レタス、ブルーベリージャム、ミニトマト、わかめスープ、たまご、野菜ジュース、ココア



たくさんのレシピのご応募、どうもありがとうございました。  
どれも美味しそうで、簡単に作ることができ、すばらしいレシピでした。  
休日などは家族と一緒に作ったりすることで、このレシピをぜひ、ご活用ください！