

サンドイッチ



材料(2人前)

- ・サンドイッチ用パン 4枚
- ・ハム
- ・ゆで卵 1個
- ・スライスチーズ
- ・きゅうり 1/2 個
- ・マヨネーズ適量
- ・トマト 1/2 個

作り方

- ①卵をゆでて、トマトはスライス、きゅうりは斜め切りにして少し塩をふります。
- ②パンにバターをぬります。
- ③Aマヨネーズであえたゆで卵をパンにはさみます。
Bきゅうり・トマト・ハム・チーズをはさみます。
- ④それぞれ三角に切ってできあがり♪

調理時間 10 分

【神野先生からのコメント】

主食と副菜が同時にとれるサンドイッチは、ぜひ中学生に作り方をマスターしてほしいメニューです。何回も作ると、手早くできるようになり将来の食事作りに生かれます。

ツナピーマンの卵焼き & ツナマヨご飯



材料

【卵焼き】

- ・卵 2 個
- ・ツナ缶 1/2 個
- ・ピーマン 1 個
- ・だし醤油小さじ 1/2
- ・みりん小さじ 1
- ・オリーブオイル小さじ 1

【ツナマヨ】

- ・ツナ缶 1/2 個
- ・マヨネーズ大さじ 1
- ・だし醤油少々

作り方

- ①ピーマンをみじん切りにして、オリーブオイルを熱した玉子焼き器で炒めます。
- ②卵にツナ、だし醤油、みりんを加えてよく混ぜ、1/3 ずつ 3 回に分けて①に入れて巻き、卵焼きを作ります。
- ③ツナにマヨネーズ、だし醤油を加えてよく混ぜ、ごはんのにのせます。

調理時間 8 分

【神野先生からのコメント】

ピーマンの香りとツナのうまみを卵で閉じ込めた卵焼きはお弁当のおかずにも使えるアイデアです。1 缶開けたツナが使い切れる朝ごはんメニューですね。

マグカップでオムライス



材料 (2 人前)

- ・ごはん 茶碗2杯
- ・ツナ缶 1個
- ・卵 1個
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ・ミニトマト 2個
- ・オリーブオイル適量
- ・ケチャップ適量
- ・乾燥パセリ少々

作り方

- ①ボウルにごはん、ツナ、オリーブオイル、ケチャップを入れて混ぜたら、マグカップに入れます。
- ②①の上にとろけるスライスチーズをしきつめて、その上に溶き卵を入れます。
- ③ふんわりとラップをかけて、500Wで2分30秒～40秒電子レンジで温めます。(卵が半熟になるくらい)
- ④半分に切ったミニトマトをのせ、パセリを振りかけます。

調理時間 5分

【神野先生からのコメント】

なんだろう？おいしそう！ワクワクする料理ですね。

朝ごはんに、楽しい料理があると良い一日のスタートが切れます。
タンパク質やカルシウムもたくさんとれます。

キャベツと鮭の 塩昆布和え



材料

- ・キャベツ 5枚
- ・鮭の切り身 1切れ
- ・塩昆布 10g

作り方

- ①鮭は骨と皮を除き、2~3cm角に切ります。
- ②耐熱ボウルに、手でちぎったキャベツと鮭を入れ、その上に塩昆布をかけます。
- ③ラップをかけ、電子レンジで(500W4分)温めます。
- ④軽く混ぜ合わせたらできあがり♪

調理時間 8分

【神野先生からのコメント】

たっぷりの野菜と鮭を、塩昆布がうまくまとめてくれるメニューですね。一回でとりたい野菜の量 100gも軽くクリアできます。

即席 おにぎらず



材料(1人前)

- ・焼き海苔全形1枚
 - ・ごはん茶碗半量
 - ・レタス1枚
 - ・牛肉ごぼうの佃煮適量
- ★ツナ缶や梅干し、残ったおかずなど、何でもOK！

作り方

- ①焼き海苔をガスコンロであぶってパリッとさせます。
- ②焼き海苔の上に洗って水気を切ったレタス、ごはん、牛肉ごぼうの佃煮の順にのせます。
- ③半分に折って、食べやすい大きさに切ります。
★ごはんや具材がこぼれやすいので、焼き海苔の端を折るか、押さえながら食べるのがいいと思います。

調理時間 5分程度(炊飯の時間を除きます)

【神野先生からのコメント】

焼いたのりの磯の香と、シャキッとしたレタス、味の濃い佃煮でごはんがおいしくなります。

手早くエネルギーを確保したい朝食に、ぴったりですね。