

ベーコンレタースト ～卵焼きをのせて～



<材料>

- ・食パン 1枚
- ・卵 1個
- ・レタス 1枚
- ・ベーコン 薄切り2枚
- ・マヨネーズ 適量

<作り方>

- ①卵をトーストにのる大きさに焼きます。
- ②ベーコンを焼きます。
- ③レタスを手でちぎります。
- ④トースターで焼いたトーストにマヨネーズを少々ぬり、レタス・ベーコン(お好みで間にマヨネーズをのせながら)・卵焼きをのせて出来上がり♪

<調理時間> 10分

★神野先生からのコメント

四角の卵焼きとベーコン、食パンの組み合わせが楽しくて、「食いたい！」となること間違いなしのメニューです。

納豆トースト & 野菜スープ



<材料>

○トースト

- ・食パン 1枚
- ・納豆
- ・マヨネーズ

○スープ

- ・ベーコン ・玉ねぎ
- ・にんじん ・しめじ
- ・キャベツ ・コンソメ

<作り方>

- ①マヨネーズをぬった食パンによく混ぜた納豆をのせ、上からマヨネーズをかけて焼き目がつく程度オーブントースターで焼けば完成です♪
- ②大きな鍋に水・コンソメ・ベーコン・千切りにした野菜を入れ、グツグツ煮込み、仕上げに塩コショウで味を調えれば出来上がり♪

<調理時間> 7分

★神野先生からのコメント

野菜を朝ごはんにとるのは難しいですが、野菜スープにするとたくさんとれます。夏のスープは水分補給に役立ち、冬には体を温めてくれますね。

納豆トーストと合わせて、食物繊維たっぷり。

高菜チャーハン

～目玉焼きのせ～



<材料>

- ・ごはん お茶碗 1 杯
- ・高菜の漬物(刻んだもの) 大さじ 1
- ・スライスベーコン 1 枚
- ・卵 1 個
- ・醤油少々

<作り方>

- ①ベーコンを 1 cm幅に切ります。
- ②フライパンでベーコンを炒め、火が通ったらごはんと高菜を入れて炒めます。
- ③醤油で味を調えます。
- ④目玉焼きを作りチャーハンの上に添えれば出来上がり

<調理時間> 8 分

★神野先生からのコメント

高菜の漬物とベーコンの塩味でチャーハンの味つけが簡単にできる、料理の技ですね。

目玉焼きを乗せると複雑な食感になり、よりおいしさがアップしますね。

ツナとたくあんのおにぎり & 鯖缶おにぎり



<材料>

【ツナとたくあん】

- ・ごはん お茶碗 2 杯
- ・ツナ缶 1 缶
- ・たくあん 好きなだけ
- ・白ごま 小さじ 1
- ・ごま油・マヨネーズ・醤油
…各大さじ 1
- ・大葉 (お好みで)

【鯖缶】

- ・ごはん お茶碗 2 杯
- ・鯖の水煮缶 1 缶
- ・小ねぎ 好きなだけ
- ・醤油・酒・みりん 各大さじ 2

<作り方>

- ①たくあん・大葉をみじん切りにします。
- ②ボールにそれぞれの材料を入れて混ぜ、おにぎりにして出来上がり。

<調理時間> 6 分

★神野先生からのコメント

ごはんにとんぱく質のとれる魚缶詰と調味料を混ぜ合わせて作ったおにぎり。食べやすいだけでなく、しっかりエネルギーを確保したい中学生にピッタリです。