

ピザトースト



★材料

- ・食パン 1枚
- ・ピザソース 適量
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・ウィンナー 1本
- ・ピーマン 1/2個
- ・オレンジ 1/2個
- ・牛乳

★作り方

- ①食パンにピザソースを塗ります。
- ②チーズ・ウィンナー・ピーマンをのせます。
- ③トースターで約4分、チーズがとけて少し焦げ目がつくまで焼きます。
- ④切ったオレンジ・牛乳とともにいただきます♪

★調理時間 10分

★神野先生からのコメント

牛乳とチーズで、成長期に必要なカルシウムがたくさんとれるメニューです。中学生のみんなが作りやすいメニューですね。

具たくさんスープ



★材料 (4人分)

・ベーコン	}	A	・卵 1個
・ほうれん草			・水 800ml
・にんじん			・コンソメ 2個
・玉ねぎ			・塩コショウ 少々
・しめじ			・ごま油 大さじ1

★作り方

- ①水にコンソメを入れ、火にかけます。
- ②沸騰したら、Aの材料を入れて煮込みます。
- ③卵をとき、ゆっくり回し入れ、かきたまにします。
- ④塩コショウ・ごま油で味を調えます。

※野菜などの量や種類はお好みで。

ほうれん草多めがおすすめです。

★調理時間 15分

★神野先生からのコメント

冬においしくなる野菜の代表選手「ほうれん草」が入ったスープは、野菜不足を感じている人にピッタリです。

豚丼



★材料

- ・豚こま 300g
- ・きゅうり 1本
- ・トマト 1個
- ・ゆで卵 2個

(たれ)

- ・にんにくすりおろし 少々
- ・しょうがすりおろし 少々
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・さとう 大さじ2
- ・みりん 大さじ1

★作り方

- ①きゅうりは細切り、トマトとゆで卵は5ミリ程の薄切りにします。
- ②たれの材料を合わせておきます。
- ③フライパンで豚肉を炒め、色が変わったらたれを加え、照りが出るまで煮詰めます。
- ④お皿にご飯を盛り、炒めた豚肉・きゅうり・トマト・ゆで卵をのせ、お好みで野菜にマヨネーズをかけます。

★調理時間 10分

★神野先生からのコメント

野菜や卵の鮮やかな色合いと、うま味たっぷりの豚肉いためで食欲がそそられます。

天かすとチーズのおにぎり & 豆腐とわかめのみそ汁



★材料

【おにぎり】

- ・ごはん お茶碗 2 杯
- ・天かす 10g
- ・チーズ 適量
- ・青のり 適量
- ・めんつゆ 20g

【みそ汁】

- ・豆腐 1/4 丁
- ・わかめ 適量
- ・味噌 適量

★作り方

- ①大きめのお椀に天かすとめんつゆを入れてふやかします。
- ②チーズを小さく切ります。
- ③お椀にご飯・チーズ・青のりを入れて混ぜ、にぎっておにぎりにします。
- ④鍋にお湯を沸かし豆腐とわかめを入れます。
- ⑤味噌を溶かしてできあがり。

★調理時間 10 分

★神野先生からのコメント

お好み焼きに使って残った天かすの使い方を教えてもらって、ありがとうございます。天かすやチーズのコクがプラスされたごはんで作ったおにぎりは、朝ごはんにぴったりですね。