

オムライス &コンソメスープ



材料

【オムライス】

- ・ごはん 茶碗1杯半
- ・卵 2個
- ・ケチャップ 適量

【コンソメスープ】

- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/3個
- ・ベーコン薄切り 4枚
- ・固形コンソメ 3個

作り方

- ①フライパンにサラダ油を温め、ご飯を炒めてケチャップで味を調えます。一旦お皿に出します。
- ②フライパンをきれいにしてサラダ油を温め、卵を入れます。
- ③卵の真ん中に①のご飯をのせ、卵で包んでお皿に盛ります。
- ④玉ねぎ・人参を薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ⑤鍋で人参→玉ねぎ→ベーコンの順で煮込み、コンソメを入れ味を調えればできあがり。

調理時間 10分

<神野先生からのコメント>

子供たちが大好きなオムライスが朝食に出てきたら、一日が楽しく過ごせそうです。スープで体も温まり、身も心も温かくなるメニューです。

ミートドリア &じゃこサラダ



材料

【ミートドリア】

- ・ミートソース 1缶
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 1/4個
- ・ミンチ 30g
- ・ごはん 適量
- ・とろけるチーズ 適量

【じゃこサラダ】

- ・カット野菜 適量
- ・ゆで卵 1/2個
- ・ブロッコリー 1~2個
- ・じゃこ 1つまみ
- ・ごまドレッシング 適量

作り方

- ①玉ねぎ・人参をみじん切りにしてミンチと一緒に炒め、火が通ったらミートソースを入れ煮込みます。
- ②ごはんの上に①をのせ、上からチーズをかけてトースターで焦げ目をつければ出来上がり。
- ③卵とブロッコリーを茹でます。
- ④カット野菜・ブロッコリー・ゆで卵を盛りつけ、その上にじゃこをのせドレッシングをかけて完成です。

調理時間 15分

<神野先生からのコメント>

ミートソース缶に野菜とミンチをプラスしているので、ボリュームたっぷりて味のやさしいドリアになりました。サラダにじゃこをプラスするとカルシウムも摂取できますね。

彩りチーズパン



材料

- ・食パン 1枚
- ・ブロッコリー 4~5個
- ・ミニトマト 3個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・とろけるチーズ 適量
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ①食パンを9等分して薄くケチャップを塗ります。
- ②ブロッコリーを茹で、ミニトマトは半分に切っておきます。
- ③グラタン皿にパン・ブロッコリー・ミニトマトを並べオリーブオイルを回しかけます。
- ④とろけるチーズをかけてトースターで5分焼けばできあがり。

調理時間 8分

<神野先生からのコメント>

パンにケチャップを塗ってあるのでうま味アップ。オリーブオイルをかけているので、全体がまとまりますね。彩りも味も楽しい朝食メニューです。



サンドイッチ



材料

- ・食パン 6枚切り2枚
- ・卵 2個
- ・キャベツの千切り 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩コショウ 適量

作り方

- ①卵を10分ほど茹でます。
- ②食パンにマヨネーズをぬり、キャベツの千切りをのせておきます。
- ③刻んだゆで卵・マヨネーズ・塩コショウを混ぜます。
- ④②の上に卵をのせて食パンを合わせて4等分にカットすればできあがり。

調理時間 15分

<神野先生からのコメント>

いつもの卵サンドと思ったら、キャベツの歯ごたえが楽しめるサンドイッチでした。キャベツをたっぷりはさんで、野菜の摂取量をアップしましょう！