

# 朝ごはんづくりチャレンジ！【小学3～4年生】



## 朝ごはんを食べる習慣は

心の健康と関係しています！



朝ごはんを毎日食べると、「イライラ」や「集中できない」ということが少なくなります。

さらに！家族そろって朝ごはんを食べると朝の疲労感がなく、体の不調も感じにくいです。

家族みんなで1日の良いスタートをきりましょう！



ステップ1 ごはんを炊こう～アレンジ納豆～



ステップ2 わかめのみそ汁



ステップ3 スクランブルエッグ



### ステップ1 ごはんを炊こう～アレンジ納豆～

調理時間  
60分

【材料】1人分

ごはん 1膳  
納豆 1パック  
タレ  
たまご 1個  
ねぎ 適量

- 1 お米を専用の軽量カップで計る。すりきり1杯が1合です。(1合=180cc)
- 2 ボウルに水をはり、やさしくお米をとぐ。
- 3 炊飯器に入れ水を調節し、炊飯する。
- 4 炊き上がったごはんを茶碗に盛り、納豆にタレを混ぜ合わせ、たまご、ねぎをのせる。

### ステップ2 わかめのみそ汁

調理時間  
10分

【材料】2人分

カットわかめ 小さじ1  
麩 2g  
水 300ml  
ほんだし 小さじ1  
みそ おおさじ1

- 1 麩を水につけてもどす。
- 2 なべに水、ほんだし、麩を入れて火にかける。
- 3 わかめを入れて煮立ったら、みそを溶かし入れる。

### ステップ3 スクランブルエッグ

調理時間  
10分

【材料】たまご2個分

たまご 2個  
牛乳 おおさじ1  
塩こしょう 少々  
バター おおさじ1

- 1 ボウルにたまごを割り入れて牛乳と塩こしょうを加えてフォークでよく溶きほぐす。
- 2 フライパンに火をかけ、バターを入れる。
- 3 たまごを流し入れ、大きく混ぜながら火を通して、半熟になったらできあがり。