

朝ごはんづくりチャレンジ！【中学生】

成長期に大事な朝ごはん！

体作りの仕上げ

成長・発育に合わせたエネルギーや栄養素を十分にとるために朝ごはんは大切！

勉強や部活動で活躍するために

朝ごはんですっかりエネルギーや栄養素をチャージして、自分の持つパフォーマンスをフルに引きだそう

早寝・早起き

脳がしっかり目覚めることで食欲がわいてくるよ！



家にある食材で手軽に作ろう



ステップ1
「ツナ卵雑炊」



ステップ2
「みそスープ」



ステップ3
「豆腐グラタン」

ステップ1 ツナ卵雑炊

調理時間
10分

【材料】2人分

| | | | |
|------|--------|---|---|
| ツナ缶 | 1缶 | 1 | 鍋に水とめんつゆを入れて煮立て、ツナを油ごと加え、ごはんを入れて2～3分煮る。 |
| ごはん | 200g | 2 | 溶きほぐした、たまごを加え半熟になったら火を止め、塩で味をととのえる。 |
| たまご | 2個 | 3 | 小ねぎ、のりを散らしたら出来上がり。 |
| 水 | 400ml | | |
| めんつゆ | 小さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |
| のり | 適量 | | |
| 小ねぎ | 適量 | | |



ステップ2 みそスープ

調理時間
20分

【材料】2人分

| | | | |
|----------|------------------|---|--|
| 玉ねぎ | 1/4個 | 1 | 鍋に油を入れ薄切りにした玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。 |
| 白菜 | 1枚 | 2 | 肉を入れ色が変わるまで炒める。 |
| にんじん | 1/4本 | 3 | 水300mlを入れ一口大に切った白菜、もやし、石づきを取ったしめじを加えて煮る。 |
| もやし | 1/3袋 | 4 | 野菜がやわらかくなったら、みそスープのもとを入れ出来上がり。 |
| しめじ | 1/4袋 | | |
| 豚肉 | 50g (ひき肉でもよい) | | |
| コーン | 大さじ2 | | |
| 油 | 小さじ1 | | |
| みそスープのもと | 1袋 | | |
| 水 | 300ml | | |



ステップ3 豆腐グラタン

調理時間
15分

【材料】2人分

| | | | |
|---------|------|---|---|
| もめん豆腐 | 1丁 | 1 | 豆腐をキッチンペーパーに包み耐熱容器にのせ、電子レンジ600wで2分加熱し水切りをする。 |
| たまご | 2個 | 2 | 豆腐が冷めたらボウルに入れマヨネーズ、コンソメ、塩こしょうを入れてよくかき混ぜる。そこへ溶きたまごも入れ合わせる。 |
| ベーコン | 2枚 | 3 | グラタン皿に2のソースを入れ上に切ったほうれん草、ベーコンを並べ、とろけるチーズをのせトースターで焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。 |
| ほうれん草 | 1/3袋 | | |
| マヨネーズ | 大さじ2 | | |
| コンソメ | 小さじ1 | | |
| 塩こしょう | 少々 | | |
| とろけるチーズ | 2枚 | | |

