

朝ごはんづくりチャレンジ！【小学5～6年生】



朝ごはんの役割



- ・朝ごはんをとることで、わたしたちは活動に必要なエネルギーを得ることができます。
- ・朝ごはんは眠っている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ**体温を高める**ことや**生活リズムを整える**役割をもっています。
- ・ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から**勉強に集中**できます。

朝ごはんは一日を活動的にイキイキと過ごすための大事なスイッチ。
毎日欠かさず朝食をとりましょう！

ステップ1「たまごサンド」



ステップ2「キャベツのみそ汁」



ステップ3「たまご焼き」



四角いフライパンを
使うと便利だよ！



ステップ1 たまごサンド

調理時間
15分

【材料】1人分

たまご 2個
ロールパン 2個
レタス 2枚
きゅうり 4枚
マヨネーズ 適量



- 1 なべにたまごを入れ、たまごがかぶるくらいの水を入れ火にかける。わいたら火を弱め10分位ゆでる。
- 2 たまごを取り出し冷水でしっかり冷やしてから殻をむき、1cm幅の輪切りに切る。
- 3 ロールパンに切り込みを入れゆで卵、レタス、薄切りきゅうり、マヨネーズをはさんだら出来上がり。

(フォークで卵をつぶしたり、お好みでハムなどをはさんでもOK)



ステップ2 キャベツのみそ汁

調理時間
10分

【材料】2人分

カットわかめ 大さじ1
とうふ 1/4丁
キャベツ 2枚
水 400ml
みそ 大さじ2弱
ほんだし 小さじ1/2

- 1 キャベツを食べやすい大きさに切る。(手でちぎってもよい)とうふは角切りにする。
- 2 鍋に水を入れ沸騰したらキャベツを煮る。やわらかくなったら、ほんだし、とうふ、カットわかめを入れる。
- 3 みそを溶いて入れ再び沸騰したらすぐに火を消して出来上がり。

ステップ3 たまご焼き

調理時間
15分

【材料】2人分

たまご 3個
さとう 大さじ1
ほんだし 小さじ1/2
油 大さじ1

- 1 ボウルにたまごを割り入れ、さいばしでよく溶きほぐす。
- 2 さとう、水で溶いたほんだし(大さじ2)を入れ混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを熱し油を入れ全体になじませる。
- 4 たまごを1/2流し入れ奥から手前にくるくと巻きます。たまご焼きを少し持ち上げて残りの卵液を流し入れ、またくるくと巻いたら火を止める。
- 5 焼き上がったたまご焼きをラップに包み形をととのえて冷ます。
- 6 冷めたらラップをはずし食べやすい大きさに切ったら出来上がり。

