

# 朝ごはんづくりチャレンジ！【高校生】

## ごはんの役割



### 食の自立に向けて

将来の一人暮らしに備え、自分で食事を用意できるようになるための準備期間です

### 次世代をはぐくむ力をつける準備期間

将来、親になることを考えた食事

男子 しっかり働くことができるような体づくり

女子 しっかり働くことができるような体づくり

+

元気な赤ちゃんを生むことができる体づくり

※夜型の生活は遅い時間に夜食を食べてしまい朝起きても食欲がなく

朝食の欠食につながりますので注意しましょう！

### ステップ1「ピザトースト」



### ステップ2「女川ホタテチャウダー」



### ステップ3「煮魚」



## ステップ1 ピザトースト

調理時間  
10分

【材料】1人分

玉ねぎ 40g  
ピーマン 10g  
ベーコン 1枚  
コーン缶詰 大さじ1  
バター 2g  
塩 1g  
こしょう 少々  
6枚切り食パン1枚  
トマトソース 大さじ1  
ピザ用チーズ 20g

- 1 玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切り、ベーコンは2cm幅に切る。コーンは缶から出して汁気を切る。
- 2 フライパンにバターを入れて中火で1をさっと炒め、塩・こしょうで味付けをする
- 3 食パンにトマトソースをぬり、2とピザ用チーズをのせてオーブントースターで5～6分焼いたら出来上がり。



## ステップ2 女川ホタテチャウダー

調理時間  
20分

【材料】1人分

玉ねぎ 30g  
じゃがいも 20g  
にんじん 20g  
ベーコン 1枚  
ほたて貝柱 2個  
牛乳 150ml  
バター 5g  
小麦粉 5g  
コンソメの素 1g  
塩・こしょう 少々

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。ホタテ貝柱は4～6つに切る。(パピー杓でもよい)
- 2 フライパンにバターを入れて弱火で1を炒め、玉ねぎが透明になったら小麦粉を振り入れ焦がさないように炒める。
- 3 小麦粉がなじんだら、牛乳とコンソメの素を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで弱火で5分ほど煮る。塩・こしょうで調味し、2～3分したら火を止め出来上がり。

## ステップ3 煮魚（女川の旬の魚を使って）

調理時間  
15分

【材料】1人分

A だし汁 魚の重量の40%(大さじ2)  
みりん 魚の重量の15%(小さじ2)  
しょうゆ 魚の重量の10%(小さじ1)  
酒 魚の重量の20%(大さじ1)  
魚の切り身 1切(80g)  
しょうがせん切り 1/4 かけ



- 1 浅い鍋にAを入れて沸騰させ魚の切り身を背を上にして入れ、しょうがを散らし、落としぶたをして中火で約10分煮る
- 2 皿に盛り付け、魚の上から煮汁を少しかけたら出来上がり。