



食育だより

## ふたばっ子



第二双葉幼稚園  
給食室  
令和 3年度 1月号

### おいしい「時短レシピ」を紹介

朝食を食べる事は、1日を元気に過ごす為にもとても大切です。でも、忙しい朝の朝食作りは、大変で憂うつになりますよね。今回は、簡単でおいしい朝食レシピを紹介します。市販品や、冷凍食品、電子レンジなどを使う簡単メニューなので忙しいママはもちろん、料理が苦手なパパでも大丈夫です。まずは時間に余裕がある休日の朝に挑戦しませんか？子どもと一緒に作るとより楽しい朝食になりますね。健康の為にも是非作ってみてください。

#### 洋風たまご雑炊



#### ごはんを使ったレシピを紹介



【材料/1人分】市販のたまごスープ 1食分、ごはんお茶碗 1杯分、お湯適量

#### 【作り方】

器にごはんをよそい、たまごスープをのせてお湯を注ぐ。

市販品は、味が濃い場合が多いです。  
お湯の量で調節するのではなく、たまごスープの使用量を減らすと薄味になり、塩分摂取量も少なくなります。

#### 焼きタマごはん

【材料/1人分】ごはん 50g、ハム 1/2枚、しらす干し小さじ 1、とろけるチーズ 1枚、冷凍ほうれん草 10g、たまご 1個、しょうゆ・サラダ油小さじ 1、青のり粉少々

#### 【作り方】

- ①ハムは千切り、しらす干しは熱湯に通す、とろけるチーズはちぎる、冷凍ほうれん草はレンジで解凍する。
- ②ボウルに青のり粉とサラダ油以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れふたをして焼く。表面が固まったら青のり粉をふり、裏返して両面を焼く。

#### お腹満腹！トースト



#### パンを使ったレシピを紹介



【材料/1人分】食パン 1枚、ベーコン 1枚、たまご 1個、スライスチーズ(とろけないもの) 1枚、玉葱スライス・マヨネーズ・トマトケチャップ・サラダ油各適量

#### 【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとたまごを割り入れる。
- ②黄身の部分を軽くフォークや箸でついてつぶし、マヨネーズをかける。
- ③②に食パンをのせ軽く押さえる。弱火にし、たまごが半熟の状態になったら裏返す。玉葱とスライスチーズをのせ、好みでケチャップをかける。

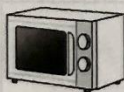
玉葱がからい場合は、スライスした後、水にさらしておきましょう。

#### サラダレシピを紹介

##### \*簡単温野菜サラダ\*



野菜を切って電子レンジで  
やわらかくする



好みのドレッシング  
でどうぞ

##### \*フルーツサラダ\*



果物を切る



ヨーグルトマヨネーズ  
ソースで和える