

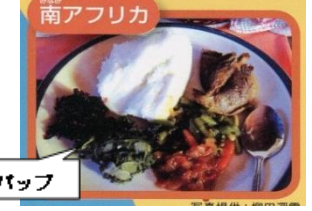
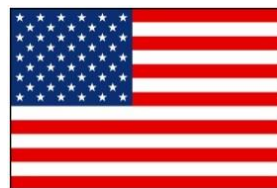


桜川小学校



A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green shirt, sitting at a table and eating from a white bowl with chopsticks. He has a happy expression. On the table are three items: a red bowl of soup, a plate with a fish, and a small white cup. Above his head are three thought bubbles. The first bubble shows a girl with pigtails reading a book. The second bubble shows a soccer ball. The third bubble shows a boy in a yellow shirt running.

世界の国々ではどんな朝ごはんを食べているのかな？代表的なものを紹介します。



# 朝ごはんレシピ！！参考にしてください

簡単！

**朝ごはん**  
レシピ

## 電子レンジでつくる 蒸しパン

鍋いらずで  
簡単♪

**材料** (直径5.5cm×高さ5cmの  
カップケーキ型3個分)

- ★小麦粉……………1/2カップ強(65g)
- ★ベーキングパウダー……………小さじ1/3
- ★砂糖……………小さじ2
- ★粉チーズ……………大さじ1と1/2
- ★牛乳……………60mL
- ★ミックスベジタブル(冷凍)……………60g
- ★ロースハム……………1枚
- ★油……………小さじ1強(5g)

エネルギー…約460kcal

**作り方**

- ①ミックスベジタブルを電子レンジ(500W)で40秒加熱して、解凍しておきます。ロースハムは5mm×5mmに切ります。
- ②ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、粉チーズを入れて、よく混ぜます。
- ③②の中に①を入れてよく混ぜます。
- ④③に牛乳を加えて、ゆっくりとよく混ぜます。牛乳がよく混ざったら、油を入れてさらに混ぜます。
- ⑤④が少し膨らみ出したところで、電子レンジ利用可能な耐熱(紙やシリコン)のカップケーキ型に、半分から6分目くらいの高さまで流し入れます。
- ⑥電子レンジ(500W)で、1個当たり1分10秒加熱します。

※ボウルのかわりにビニール袋を使うと、洗い物が減らせます。  
 ※生地を入れ過ぎると、加熱した時にあふれることがあります。  
 ※加熱が足りない時は、10秒ずつ追加しようしてください。

○カップケーキ型1個分(流し入れる生地量を70gとした場合) 当たりのエネルギー量は約140kcalです。  
 ※エネルギー量は食品によって違いがあるため、あくまでも一例であることをご了承ください。

①

電子レンジで  
40秒

④

牛乳を混ぜてから  
油は最後に  
入れる

⑤

入れ過ぎない  
ように注意!

学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】の中に、【朝食レシピ】を紹介していますので、ぜひ活用してください。朝ごはんのヒントにしていだけたら、幸いです。

右の二次元コードから、ご覧いただけます。

