



一食分献立

ホットサンド・スープ・付け合わせ

心も体も HОT な
モーニングセット

材料	作り方
〈ホットサンド〉 食パン・卵・チーズ・マヨネーズ	1) 卵を好みの味付けにし、スクランブルエッグを作る。 2) ホットサンドメーカーにパンを置き、卵→チーズ→マヨネーズの順にのせはさむ。 3) 焼けたら、完成。
〈スープ〉 玉葱・人参・キャベツ・ベーコン・コンソメ・塩・こしょう	1) お湯に適量のコンソメを入れる。 2) 玉葱をスライス切り、人参とキャベツをせん切り、ベーコンを5mm幅に切る。 3) 1)に具材を入れて、やわらかくなったら、塩こしょうで、味をととのえて完成。
〈付け合わせ〉 ブロッコリー	!) ブロッコリーをかために茹でる。  





一食分献立

どんな季節でも
おいしい料理



おむすび・卵焼き・お味噌汁・ヨーグルト

材料	作り方
<p>〈おむすび〉</p> <p>ごはん・のり・鶏そぼろ</p>	<p>1) ごはん・鶏そぼろを混ぜて、三角に握る。</p> <p>2) のりをまく。</p> 
<p>〈卵焼き〉</p> <p>卵・砂糖・根昆布だし・マヨネーズ</p>	<p>1) 卵・砂糖・だし・マヨネーズを混ぜる。</p> <p>2) くるくる回しながら、焼く。</p>
<p>〈お味噌汁〉</p> <p>味噌・乾燥わかめ</p>	<p>1) 味噌・乾燥わかめを入れて、お湯を注ぐ。</p> 



一食分献立

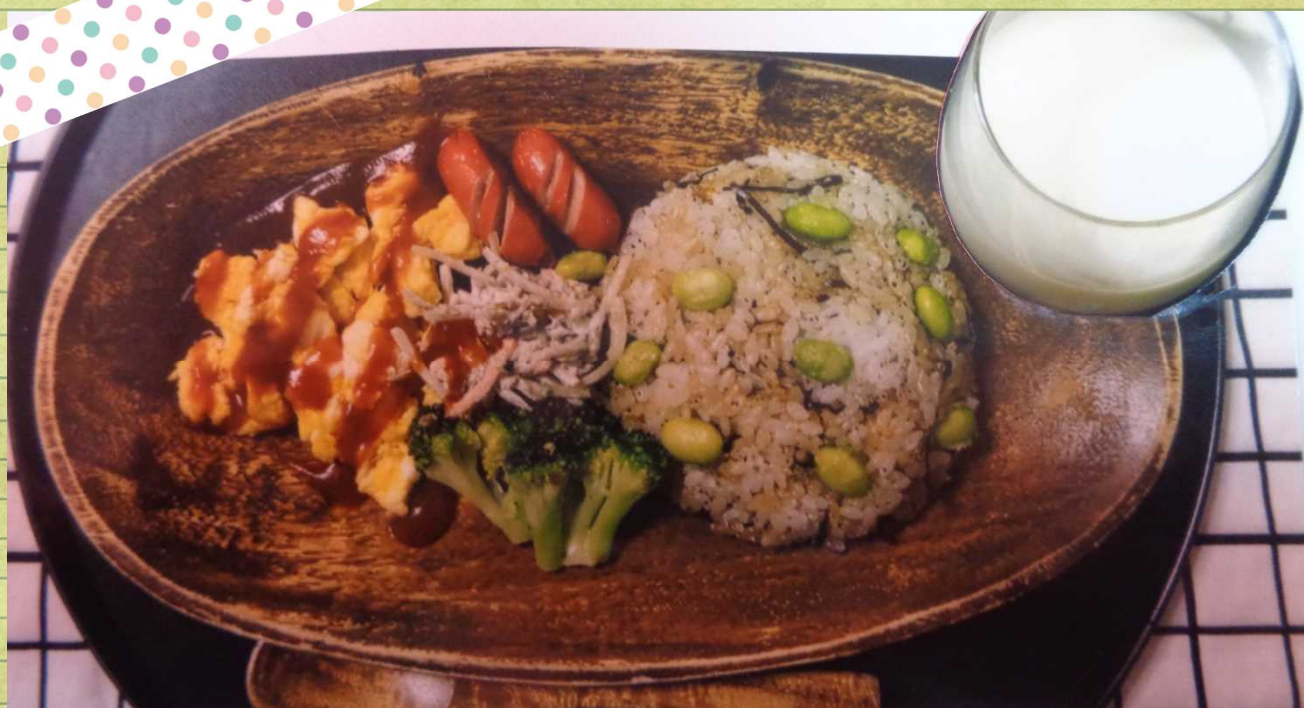


モリモリプレート



おにぎりチャーハン・卵炒め・ウインナー炒め・付け合わせ（ブロッコリー・人参・ごぼう）・牛乳

材料	作り方
〈おにぎりチャーハン〉 ごはん・ゆかり・枝豆・昆布	1) ごはんにゆかりと茹でた枝豆と昆布を入れて、チャーハンを作り、おにぎりにする。
〈卵炒め〉 〈ウインナー炒め〉 卵 ウインナー	1) 卵を炒める。 2) ウインナーに切れ目を入れて、炒める。
〈付け合わせ〉 ブロッコリー・人参・ごぼう マヨネーズ	1) ブロッコリー・人参・ごぼうを切って、茹でる。 マヨネーズを合わせる。






一食分献立



みんなワクワクごはん

若菜ふりかけごはん・目玉焼き&ハム&ベーコン・味噌汁

材料	作り方
〈若菜ふりかけごはん〉 ごはん・若菜ふりかけ	1) 炊きたてごはんには若菜ふりかけをふりかけ、混ぜ合わせる。 
〈目玉焼き・ハム・ベーコン〉 卵・ハム・ベーコン	1) フライパンに油をひき、ハム、ベーコンを加えて焼き、そこに卵を割って目玉焼きを作る。 
〈味噌汁〉 大根・油揚げ・味噌	1) 大根と油揚げを入れた、お味噌汁を作る。 





一食分献立

バナナジュース・ホットサンド



ママと一緒に作った
朝ごはん

材料	作り方
<p>〈バナナジュース〉</p> <p>バナナ・はちみつ・ヨーグルト・牛乳・氷</p>	<p>1) ミキサーに氷、牛乳、ヨーグルト、はちみつを入れて、ジュースを作る。</p> 
<p>〈ホットサンド〉</p> <p>食パン・やきそば・マーガリン・マヨネーズ</p>	<p>1) 食パンにマーガリンをぬり、焼きそばをはさみ、マヨネーズを入れて、ホットサンド機ではさんで焼く。</p> 







一食分献立



ぼくの作った
朝ごはん

แฮมチーズトースト・目玉焼き・肉まん・りんご

材料	作り方
<p>〈แฮมチーズトースト〉</p> <p>食パン・バター・チーズ・ハム</p> <p>マヨネーズ</p>	<p>1) 食パンにバターをぬり、マヨネーズとハムとチーズをのせて、トースターで焼く。</p> 
<p>〈目玉焼き〉</p> <p>卵</p> <p>〈肉まん〉</p> <p>肉まん</p>	<p>1) フライパンで目玉焼きを作る。</p>  <p>2) 肉まんを蒸す。</p> 
<p>〈付け合わせ〉</p> <p>りんご</p>	<p>1) りんごを食べやすい大きさに切る。</p> 



一食分献立



彩り豊かな朝ごはん



鮭の枝豆の焼きチーズおにぎり・目玉焼き・ウインナー炒め・味噌汁・かき・牛乳

材料

〈鮭の枝豆の焼きチーズおにぎり〉

ごはん・鮭フレーク・枝豆・コンソメ・

とろけるチーズ



作り方

- 1) ごはんに鮭フレーク、枝豆、コンソメを入れて混ぜ、三角形にしてにぎる。
- 2) フライパンにチーズをしき、弱火にして焦げ始めたら、1)のおにぎりをのせて、はみ出した部分は、おにぎりにつける。
- 3) チーズに焦げ目がついたら、完成。

