

夏休み料理教室メニュー ～心も体もいきいき元気に！栄養満点★簡単朝ごはん～



5品作ります。

●メニュー **グラパン**

材料 (1人分) ※当日は半量作ります。

- 食パン (6枚切り) …… 1枚
- 冷凍ほうれん草 …… 30g
- ポタージュースの素 (市販) …… 1袋
- スイートコーン缶 …… 10g
- 牛乳 …… 200ml
- スライスチーズまたはピザ用チーズ …… 20g



- 作り方① 食パンを一口サイズに切り、アルミカップに並べる。ほうれん草は水でさっと洗い水気をきって、食べやすい大きさにざく切りする。スイートコーンは水気をきっておく。
- ② 鍋で牛乳を温め、ポタージュースの素を加えて溶かす。
- ③ ②に冷凍ほうれん草、スイートコーンを加え、とろみがつくまで加熱する。
- ④ ①のパンの上に③をかけてチーズをのせ、オーブントースターで10分程度焦げ目がつくまで焼く。

★ポタージュースの素を使って、簡単でおいしいグラパンに変身！

●メニュー **ブロッコング**

材料 (1人分)

- ブロッコリー …… 中1/16株
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/8
- キャベツ …… 1/2枚
- ごま油 …… 小さじ1/8
- 塩こんぶ …… 小さじ1/2



- 作り方① ブロッコリーは、小房に分ける。軸の部分も皮をむいて薄く切る。キャベツは1cm幅に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱 (500Wで1~2分) し、冷ましておく。
- ③ ②を塩こんぶ、薄口しょうゆ、ごま油で和える。

★火を使わず、電子レンジで簡単に作れるレシピです。

●メニュー **千草和え**

材料 (1人分)

- ほうれん草 …… 1株
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1/2
- にんじん …… 5mm
- ごま油 …… 小さじ1/8
- えのき茸 …… 1/8株
- ハム …… 1枚



- 作り方① ほうれん草は、茹でて冷まし、2cm幅に切る。
- ② にんじんは千切りにし、えのき茸は石づきを落として半分に切り、茹でて冷ます。
- ③ ハムは短冊切りにする。
- ④ ①②③を、濃口しょうゆとごま油で和える。

★給食で大人気のメニューです。朝ごはんにもピッタリ！

●メニュー **トマト味噌汁**

材料 (1人分)

- トマト …… 1/8個
 - みそ …… 小さじ1と1/3
 - 小松菜 …… 2枚
 - 煮干し …… 5g
 - 生揚げ …… 25g
 - 水 …… 150ml
- (○湯 適量 (油抜き用))



- 作り方① 煮干しの頭と腹わたを取り、だしをとっておく。
- ② トマトは2cm角、小松菜は2cmの長さに切る。生揚げは、湯をかけ油抜きをし、さいの目切りにする。
- ③ ①の中に小松菜の茎、トマト、生揚げを順に入れ火を通す。
- ④ みそを溶いてから加える。
- ⑤ 小松菜の葉の部分を入れる。

★味噌汁にトマト?! 意外と合います。夏にオススメの味噌汁です。



●メニュー **スタミナツナ納豆**

材料 (1人分)

- ひきわり納豆 …… 1/2パック
- しょうが (チューブ) …… 適量
- 納豆に付属のタレ …… 1/2袋
- にんにく (チューブ) …… 適量
- シーチキン水煮 …… 30g
- ごま油 …… 適量
- 青ねぎ …… 5g
- 豆板醤 …… お好みで
- ごはん …… 適量



- 作り方① シーチキンは水気をきっておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を敷き、しょうが、にんにくを加え、香りが出るまで弱火で焦がさないように加熱する。
- ③ 納豆、シーチキンを加え、炒める。
- ④ 納豆のタレ、お好みで豆板醤を加えてさらに炒める。
- ⑤ 青ねぎを加え、混ぜ合わせたら火を止め盛り付ける。
- ⑥ ごはんと一緒にいただく。



給食にも登場する人気メニューを使っておいしい朝ごはんの料理をつくりましょう!