

朝ごはん通信 vol.2



もうすぐ夏休み、早寝早起き朝ごはんをこころがけて、生活のリズムを崩さず健康に気をつけ、充実した日々を過ごしましょう！

夏休み中の朝ごはんはもちろん、お昼ごはんにもおすすめ**簡単料理のレシピ**を紹介します。QRコードや作り方のリンクをクリックすると動画が見られます。ぜひ作ってみましょう！

自分で作ってみよう！簡単朝食レシピ vol.2

のせて焼くだけ！
パンに
【しらすチーズトースト】



[しらすチーズトーストの作り方](#)

とっても便利！
作っておくと
【レンチン豆乳茶碗蒸し】



[レンチン豆乳茶碗蒸しの作り方](#)

【ツナマヨおにぎり】



[ツナマヨおにぎりの作り方](#)

【ミニトマトのだししょうゆ漬け】



[ミニトマトのだししょうゆ漬けの作り方](#)

【おとうふ丼】



[おとうふ丼の作り方](#)

【具たくさんオムレツ】



[具たくさんオムレツの作り方](#)

🍴 自分で作ってみよう！簡単朝食レシピ vol.1の感想

【温玉しらす丼】



- ・火を使わずに簡単にできる！ [温玉しらす丼の作り方](#)
- ・揚げ玉やネギを足してもおいしい！
- ・しらすと納豆，小松菜や大根葉を刻んでかつお節やすりごまと炒めた作り置きふりかけを混ぜています！

【ツナマヨトースト】



- ・簡単で満足感もあり，おいしい！ [ツナマヨトーストの作り方](#)
- ・マヨネーズのかわりにケチャップで顔を描いても！
- ・チーズを増量して作りました！

【簡単ホットドッグ】



- ・たんぱく質や野菜も摂れる！ [簡単ホットドッグの作り方](#)
- ・ウインナーはレンジ加熱，袋入りカットキャベツを使うと楽！
- ・チーズをプラスするとボリュームUP!

【みそ玉】



- ・1人分で作れて最高！ ・冷凍すると長持ち [みそ玉の作り方](#)
- ・いろいろな組み合わせで作置きしておくと便利！
- ・とろろ昆布や塩こんぶ，細かい高野豆腐，乾燥野菜なども入れていろいろな種類が作れる！
- ・朝はお湯を入れるだけ，選ぶのも楽しい！

【レンチナムル】



[レンチナムルの作り方](#)

※QRコードの他に，一条中HPの食育だより『朝ごはん通信vol.2』の画面を開き，それぞれの料理の[作り方](#)をクリックすれば動画が開くようにしました。ぜひご覧ください！

🍴 保護者のみなさまからのおすすめ朝ごはん！

- ・ごはんにつな缶，トマト，きゅうりをのせ，マヨネーズ，しょうゆを少し。アボカドをのせても。
- ・小松菜としらすとごまを炒めて，しょうゆなどで味付け，ごま油で香りづけ。栄養満点！
- ・キムチ納豆ご飯！腸活にぴったり！
- ・サラダチキンやチャーシューを細かく切って，チーズとマヨネーズをかけただけの丼！
- ・卵とウインナーとほうれん草をレンジで温め，お好みの調味料で味付け！3分でできる！
- ・食パンにコーンとマヨネーズ，とろけるチーズをのせてオーブンで焼いたらコーンパン！
- ・しらすとマヨネーズをあえたものを食パンに塗って，こんがりするくらいまでトースト！
- ・トーストにしらすとかにかまをのせ，お好みでチーズかマヨネーズをのせて焼く！
- ・明太チーズトーストもおいしい！
- ・いろいろな具材を準備して，自分で組み合わせて作るサンドイッチ
- ・ハムと目玉焼きのせトースト
- ・おもちをレンジで加熱すると早い，きなこもちにしています！
(水をくぐらせた餅にラップをせず，電子レンジで約1分半加熱。量によって水や加熱時間を調整してください)

すてきなレシピ

ありがとうございます

