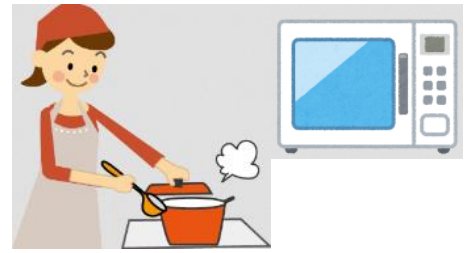


季節の献立～朝ごはん～

【調理をひと工夫しよう！】

朝は時間をかけて調理することは難しいかと思えます。前日に野菜を切る、又はゆでておく、冷凍野菜を使うなど工夫をすることで時短することができます。電子レンジを活用するのもおすすめです。



副菜「チンゲン菜としめじのレンジ蒸し」

＜材料2人分＞ 1人あたりの栄養価：49キロカロリー、たんぱく質 3.5g、塩分 0.5g

- ・チンゲン菜 1/2袋
- ・しめじ 60g
- ・ツナ 20g
- ・みそ 小さじ1
- ・白すりごま 少々

＜作り方＞

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ②耐熱皿にチンゲン菜、しめじ、ツナ、みそをのせてラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③全体を混ぜ合わせてすりごまをふって完成。



★ポイント★ 電子レンジで調理できる簡単な副菜です。お弁当にもおすすめです！

汁物「ひき肉と水菜のスープ」

＜材料2人分＞ 1人あたりの栄養価：107キロカロリー、たんぱく質 11.8g、塩分 1.2g

- ・鶏ひき肉 100g
- ・水菜 60g
- ・しいたけ 2個
- ・長ねぎ 20g
- ・水 400ml
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①水菜は3センチの長さに切り、しいたけは石づきをとりスライスする。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油をひいて中火でひき肉を炒め、火が通ったら水と①の具材を加えてふたをして数分煮る。
- ③調味料を加えて完成。



★ポイント★ 肌寒い日に体を温めるおかずスープです。卵やご飯を入れてもいいですよ！

【こんな朝ごはんはいかがでしょうか？（小学生～高校生）】

朝ごはんの献立を組み合わせるときの参考にしてみてください。

献立のパターンを決めると準備もスムーズになりますよ。



	月	火	水	木	金
朝ごはん献立例	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・卵焼き ・キャベツのおかか和え ・ひき肉と水菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・焼き鮭 ・小松菜のお浸し ・豆腐とわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・納豆 ・チンゲン菜としめじのレンジ蒸し ・かき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・ハムエッグ ・かぼちゃとブロッコリーのサラダ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・ツナオムレツ ・トマトサラダ ・バナナヨーグルト