

✿ 4/19・食育の日 朝ごはんおすすめメニュー① ✿



てま 手巻きおにぎりを作ろう♡♡



手巻きおにぎり (4人分)

- ・焼きのり ... 全形4枚
- ・ごはん ... 茶碗4杯分
- ・焼卵 ... 卵2コ分
- ・ツナ ... 100g
- ・さとう ... 大さじ1
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・マヨネーズ ... お好みで♪

- ① 焼きのりは1枚を4等分に切っておきます。
- ② 卵2コで焼卵卵を1作ります。
- ③ 小鍋にツナ、さとう、しょうゆを入れ、弱火にかけます。
ひと煮立ちしたらOKです。
- ④ あとは、のりにごはん、焼卵卵、ツナの甘辛煮をのせて
マヨネーズも入れてくるくる巻いたら完成です♪

(※ 具は好きなものにアレンジしていいです♡
鮭のほろ身や高菜漬け、とりそぼろ、きんぴらなどもオススメ♡)



たけのこスープ (4人分)

- ・豚肉を切り ... 60g
- ・たけのこ水煮 ... 80g
- ・わかめ ... 2g
- ・玉ねぎ ... 80g
- ・にんじん ... 40g
- ・小ねぎ ... 適量
- ・水 ... 600cc
- ・中華だし ... 小さじ1
- ・うす口しょうゆ ... 大さじ1/2

- ① 鍋に分量の水を沸かし、豚肉を入れ、アクを取ります。
- ② 短冊切りに切ったたけのこ、にんじんと薄切りにした玉ねぎを
加え、煮ます。
- ③ 野菜に火が通ったら、わかめ、小ねぎ、調味料も加えて完成です♡

☆ フルーツヨーグルト



- ・ヨーグルト ... 200g
- ・キウイ ... 1コ
- ・リンゴ ... 1/2コ
- ・パイナップル ... スライス2枚分

- ① キウイ、リンゴ、パイナップルは一口大に
切り分けます。
- ② 器にヨーグルトと①を混ぜ分けて
完成です！(いちみつとかでも
おいしいです！)

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です♪
(19)

いばね はやお
早寝・早起き・9時までに朝ごはん"100%目覚めて
がんばろう！

