



しょく いく 食育だより



あさ つく た 「朝ごはん」を作って食べよう!



あさ はん いちにち げんき
朝ご飯は一日の元気のはじまり。

あさ はん た つく のう からだ めざめ げんき はい
朝ご飯を食べることで脳や体が目覚め、元気のスイッチが入ります。

かんたん あさ しょうかい
おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

つく 作ってみよう♪ ゆでたまご

なべ たまご りょう みす い
①鍋に卵がしっかりつかうくらいの量の水を入れて、
つよび
強火にかけ、ふっとうさせます。

すおお しおこ くわ す くわ たまご しろみ
※許大さじ1、塩小さじ1/3を加えます。酢を加えると、卵の白身がかたまりやすくなります。
あいだ たまご しろみ て
ゆでている間に、卵のからがわれても、白身がもれ出るのをふせくことができます。

ゆ た たまご
②ふっとうしているお湯に、れいそうこから出した卵を
す じかん
われないようにそっと入れ、好きなかたさの時間ゆでます。

す じかん ひ と
③好きなかたさのゆで時間になったら火を止め、
つめ みす い たまご
冷たい水を入れたボウルに、卵をとってそいでひやし、
さめたらからをむきます。

じかん ゆでる時間とかたさ



す たまご
好きなかたさのゆで卵はできましたか?
そのまま食べたり、塩やマヨネーズをかけたり。
た しお
自分で作ったゆで卵を食べてみてください。
じぶん つく たまご た

ほごしゅ 保護者のみなさま

りょうり まい こ あんぜん さきよう おとな かた いっしょ みまも
料理をする際はお子さまが安全に作業できるように、大人の方が一緒に見守ってあげてください。

おすすめ卵メニュー

もずくのかきたま汁



材料(4人分)

生もずく	40g
玉ねぎ	1/4個(40g)
にんじん	1/5本(20g)
卵	1個(50g)
だし汁	500cc
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
三つ葉	1/3束

調理法

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて沸かし、塩・薄口しょうゆで味をととのえる。
- ③ もずくを加えてサッと煮て、溶いた卵を少しずつ回し入れてかきたまを作る。器に盛って3cmの長さにかった三つ葉を散らす。

POINT 卵は少しずつ入れることできれいなかきたまになります

豆苗の卵炒め



材料(4人分)

豆苗	2パック
ベーコン	4枚
卵	2個
キューピー マヨネーズ	大さじ4

調理法

- ① ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 豆苗は根本を切り落とし、長さ半分に切る。
- ③ 卵は溶き、マヨネーズ大さじ2を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れて火にかけ、①、②の順にさっと炒める。
- ⑤ フライパンの端に④をよせ、空いたところに③を加え、半熟状にし、混ぜ合わせる。

POINT

加熱しすぎると味が落ちてしまうので、さっと火を通す程度で

※写真は2人分です