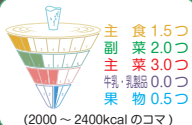




# 栄養満点！彩りワンプレート



彩りがよく栄養もとれ、朝から元気の出る一皿です。そぼろの具材や添える野菜、果物はその時、冷蔵庫にあるもので作ることができます。そぼろの作り置きもできるので忙しい朝にぴったりです。



原野 日彩  
(深川第六中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
699kcal	26.4g	27.6g	79.9g	1.8g

## 材料・分量 (4人分)

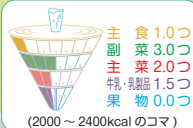
ご飯	4杯分(640g)
木綿豆腐	1丁
とうもろこし	1本
卵	4個
人参	1/2本
ピーマン	2個
パプリカ(黄)	1個
エリンギ	2本
ひき肉(牛・豚合挽)	200g
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
酒	小さじ2
ペビーリーフ	1袋
ミックスナッツ(無塩)	40g
ミニトマト(赤)	8個
デラウェア	1房

## 作り方

- ① 米をとぎ、炊く。
- ② 豆腐の水気を切る。
- ③ 卵をゆでしておく。
- ④ にんじん、ピーマン、パプリカ、エリンギを粗みじん切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひいて、人参、ひき肉を炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら、ピーマン、パプリカ、エリンギを加え炒め合わせる。
- ⑦ 豆腐を手で崩しながらフライパンに加え、炒める。
- ⑧ カレー粉、しょうゆ、砂糖、酒を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑨ 皿にご飯を盛り、⑥をのせ、その周りにゆでたとうもろこし、ゆで卵、ミニトマト、デラウェア、ペビーリーフを盛る。ペビーリーフの上にナッツをあしらう。



イタリア風オムレットとサンドウィッチ  
マッシュルームとほうれん草のスープ



本多 更紗  
(第三砂町中学校)

糖質ひかえめ。卵をとることで、良質なタンパク質をとることができる!!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
540kcal	27.8g	31.3g	37.1g	3.1g

材料・分量 (4人分)

A	オリーブ油 (具炒め用) ……	少々
	ズッキーニ ……	1/2本
	じゃが芋 ……	1個
	玉ねぎ ……	1/2個
B	卵 (Mサイズ) ……	4個
	オリーブ油 (卵液の中) ……	少々
	粉チーズ ……	25g
	塩 ……	少々
	黒こしょう ……	少々
オリーブ油 (焼き用) ……	大さじ1	
食パン (8枚切) ……	8枚	
クリームチーズ ……	2個(40g)	
スモークサーモン ……	4枚	
レタス ……	8枚	
トマト ……	1個	
ハム ……	8枚	
つまようじ ……	8本	
オリーブ油 ……	大さじ1	
C	マッシュルーム ……	10個
	玉ねぎ ……	1個
	ベーコン ……	2枚
冷凍ほうれん草 ……	150g	
牛乳 ……	200ml	
水 ……	200ml	
固形コンソメ ……	1個	
塩 ……	少々	
黒こしょう ……	少々	

作り方

【オムレット】

- ズッキーニ・じゃが芋・玉ねぎをスライスにして、フライパンに油を加え色がつくまで炒め、5分くらい冷ましておく。
- 溶きほくした卵に粉チーズ・オリーブ油・塩・こしょうを加えよく混ぜ、①を加え混ぜる。
- フライパンにオリーブ油を入れ、②を全部流し入れる。
- 全体をかき混ぜ、蓋をして蒸し焼きにする。固まってきたらひっくり返して、弱火で1～2分くらい焼く。
- 切って盛り付ける。

【スモークサーモンサンド】

- パンにまんべんなくクリームチーズを塗る。
- ①にレタスをのせ、パンを半分にしたときの下側にサーモンをのせる。
- パンを半分に折って、つまようじを刺す。

【ハムトマト】

- パンにまんべんなくクリームチーズを塗る。
- ①にレタスをのせ、ハム2枚をのせる。ハムの下半分にトマトをのせる。
- パンを半分に折って、ようじを刺す。

【スープ】

- オリーブ油でCを炒める。
- ①に水・コンソメ・牛乳を加える。
- 塩・こしょうで味を調える。
- ほうれん草を加え、軽く煮込む。



# 簡単！おいしい朝ごはん！！

主 食 0.5つ  
副 菜 1.5つ  
主 菜 2.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果 物 1.0つ  
(2000～2400kcalのコマ)



荻原 美優  
(第四砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
472kcal	21.5g	20.4g	46.7g	2.6g

作り置きができて、忙しい朝はまぜるだけで完成する楽々栄養満点メニューです。

## 材料・分量 (4人分)

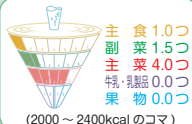
【さばのディップ】	
バゲット	8切れ
玉ねぎ	1/4個
A	4個(64g)
クリームチーズ	4個(64g)
さば(水煮缶)(1缶)	160g
きゅうり	1/2本
ミニトマト(赤)	2個
【スクランブルエッグ】	
卵	4個
塩	少々
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
レタス	2枚
ミニトマト(赤)	4個
フレンチドレッシング	大さじ1
【小松菜の冷製スープ】	
小松菜	1/2束
じゃが芋	中1/2個
玉ねぎ	小1/2個
バター (有塩)	小さじ1
水	1カップ
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々
無調整豆乳	200ml
お好みの果物	数種類

## 作り方

- 【さばのディップ】
- バゲットは軽くトーストしておく。
- さばは水気をきり、ほくしておく。玉ねぎ1/4個をみじん切りにする。
- 玉ねぎを塩(分量外)で軽くもんでからしばらくおき、水で洗ってから水気を絞っておく。
- Aを混ぜ合わせ、②を混ぜる。
- きゅうりは小さめの角切りにする。ミニトマトは角切りにする。①のバゲットに④のディップをぬり、キュウリ、ミニトマトを飾る。
- 【スクランブルエッグ】
- 卵に塩・砂糖を加え、よく混ぜる。
- フライパンに油を引き、お好みの固さまで火を通す。
- レタスの上に②をのせ、プチトマトを添え、フレンチドレッシングをかける。
- 【小松菜の冷製スープ】
- 玉ねぎをスライスする。じゃがいもは皮をむき、薄くスライスする。じゃがいもを水にさらしてからザルにあげておく。
- 小松菜は根本を切り落とし、よく洗う。一口大に切る。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎに火が通ったら、小松菜とじゃがいも・コンソメ・水を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 塩、こしょうで味を調えブレンダーで攪拌する。冷蔵庫で冷やし、豆乳と混ぜ合わせ、カップに入れる。
- 果物を食べやすい大きさに切りお皿に盛りつける。



# 朝からガッツリ!! のっけるだけお好みライス



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
555kcal	28.6g	26.1g	47.4g	1.2g



長谷 美月  
(第二南砂中学校)

みんな大好きで、色々な食材と一緒に食べられるお好み焼きですが、忙しい朝に具材を混ぜて焼くのは大変です。小麦粉より腹持ちの良いごはんに具材をのっけるだけで、半熟目玉焼きをつぶしてまぜれば、簡単にあの味が再現できます!

## 材料・分量 (4人分)

ご飯	400g
卵	4個
薄切り肉(豚)	200g
えび(むき身)	100g
キャベツ(千切り)	240g
万能ねぎ(小口切り)	60g
冷凍コーン	30g
長いも(すりおろし)	60g
紅ショウガ	適量
青海苔	適量
かつお節	適量
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
ごま油	大さじ2

## 作り方

- キャベツは千切り、万能ねぎは小口切り、長芋はすりおろしておく。
- フライパンにごま油を熱し、半熟目玉焼きを作る。
- ボウルにご飯と万能ねぎを入れ、よく混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、えびと豚肉に火が通るまで炒める。
- ③のごはんに千切りキャベツとすりおろした長芋、④の豚肉とえび、目玉焼きの順にのせる。
- お好みソースとマヨネーズを格子状にかけ、青海苔、かつお節をかけ、紅ショウガを添えてコーンを散らす。