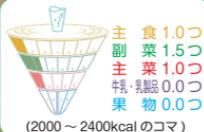




# 冷やし中華 ON THE RICE



暑い夏は、熱々の朝食は喉を通りづらいけれど、腹持ちの良いご飯を食べたい！そこで冷やし中華のご飯バージョンを作りました。ご飯がシャバシャバにならないように、たれを工夫して、ジュレ状にしてみました。

長谷 美波  
(第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
313kcal	9.6g	10.0g	44.8g	1.3g

## 材料・分量 (4人分)

ご飯	400g
ゼラチン	1袋(5g)
お湯	100ml
冷やし中華のたれ	100g
卵	4個
鶏むね肉	80g
むきえび	40g
かにかまぼこ	4本
トマト	1個
きゅうり	1本
水菜	1/2袋
紫キャベツ	40g
ごま油	大さじ2

## 作り方

- ① お湯 100ml にゼラチンを振り入れて溶かし、冷やし中華のたれと混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 卵 2 個は半熟に茹でて、半分に切る。
- ③ 卵 2 個は薄く焼き、千切りにする。
- ④ 鶏むね肉とむきえびは茹でて、むね肉は細く裂いておく。
- ⑤ かにかまぼこは細く裂いておく。
- ⑥ トマトは薄切り、きゅうり、紫キャベツは千切り、水菜は 4cm くらいに切っておく。
- ⑦ お皿にご飯を平たくよそって、放射線状に③～⑥の具材を並べ、中央に半熟卵を飾る。
- ⑧ ①のジュレを全体に散らし、ごま油を回しかける。



# レンジでかんたんゴマぞうすい



主 食 1.0つ  
副 菜 0.5つ  
主 菜 1.5つ  
牛乳・乳製品 0.0つ  
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



渥美 まゆな  
まゆなのみ  
(元加賀小学校)

えいようまん点！  
体があたたまる！

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	13.4g	10.9g	48.6g	1.1g

## 材料・分量 (4人分)

ご飯	440g
小松菜	40g
えのき	30g
ミニトマト	4個
サラダチキン	50g
卵	4個
A	
鶏がらだし顆粒	小さじ2
ごまだれ	大さじ5 (またはごまドレッシング)
水	550ml
ごま油	小さじ2
フライドオニオン	10g
パクチー	適量
ラー油	適量

## 作り方

- ① 小松菜、えのきは1cmに切り、ミニトマトは4等分、サラダチキンは一口サイズに裂いておく。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 深めの耐熱皿を4つ用意して、それぞれにご飯、卵を割り入れて黄身につまようじで4、5か所穴をあけておく。
- ④ ③に①の食材を入れ、②を注ぐ。
- ⑤ ラップをふんわりかけて500Wのレンジで1皿3分30秒ずつ加熱する。(2皿7分でOK。)
- ⑥ ごま油をかける。好みでフライドオニオン、パクチー、ラー油を添える。



一皿で栄養バランスばっちり!  
忙しい朝でもしっかり食べる

# 朝食メニュー

ファミリー部門

## 中身がわからない!? 不思議なオムレツ風ホットケーキ



主 食 1.5つ  
副 菜 1.5つ  
主 菜 2.0つ  
牛 乳 乳 酪 0.5つ  
果 物 1.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



ホットケーキの甘味と中身の塩味が  
ピッタリ合い、大人から子供までバ  
ワアが出る朝ごはんです!

福田 優奈  
香奈子  
(第二辰巳小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
498kcal	23.0g	16.0g	66.6g	3.3g

### 作り方

#### 材料・分量 (4人分)

ホットケーキミックス	200g
卵	2個
牛乳	100ml
卵	4個
サラダ油	適量
ほうれん草	1/2束
ミックスビーンズ	120g
ベーコン	4枚
切れてるチーズ	4枚
ホールコーン	60g
ホワイトマッシュルーム	4個
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1
ベビーリーフ	1袋
ミニトマト	4個
ガーリックソルト	少々
パイン&ナタデココ缶	1缶
キウイ	1個
バナナ	1本
炭酸水(無糖)	100ml

- ほうれん草は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。切れてるチーズは1cm角、マッシュルームは4等分に切る。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。ベビーリーフはオムレツの飾り用に分けておく。
- フライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。
- 卵と牛乳をボールに入れ、混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ホットケーキを作る。
- ベーコンを焼き、マッシュルーム、ミックスビーンズ、コーン、ほうれん草を炒め、塩・こしょうとケチャップで味付けをし、最後にチーズを入れる。
- ホットケーキの上に④を乗せ、さらに薄焼き卵を乗せ、プチトマトとベビーリーフを飾る。
- サラダ用のベビーリーフとプチトマトを盛り付け、ガーリックソルトを振る。
- キウイ・バナナは食べやすい大きさに切る。
- パイン&ナタデココと⑦を混ぜ合わせ、炭酸水を加え盛り付ける。

# たっぷり野菜の鶏出汁水団



主 食 0.5つ  
副 菜 1.5つ  
主 菜 0.5つ  
特 別・乳児 0.0つ  
果 物 0.0つ  
(2000～2400kcalのコマ)



佐々木 周  
ミチル  
(数矢小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
163kcal	5.7g	4.9g	22.3g	2.4g

30分で作れるあっさりとした鶏出汁  
すいとんです！

## 材料・分量 (4人分)

大根	100g
水	1ℓ
キャベツ	150g
しめじ	1株
ウインナーソーセージ	3本
ミニトマト	5個
小ねぎ	1本
しょうがチューブ	2cm
鶏がらだし顆粒	大さじ2
A { すいとん粉	100g
水	100ml
黒こしょう	少々

## 作り方

- 鍋に水1ℓを入れて5mm幅のいちょう切りにした大根を入れて中火で加熱する。
- 煮立ったら、ざく切りにしたキャベツ、ほぐしたしめじ、0.5cm幅に輪切りにしたウインナーソーセージを入れて煮る。
- ②の鍋に鶏がらスープ(顆粒)としょうがを入れて煮立たせたところに水で溶いたすいとん粉(A)を、スプーンでひとさじずつ加えていく。
- すいとんが浮いてきたら、半分に切ったミニトマトを鍋に入れる。
- 器によそったら、小口切りにした小ねぎと黒こしょうをふりかける。