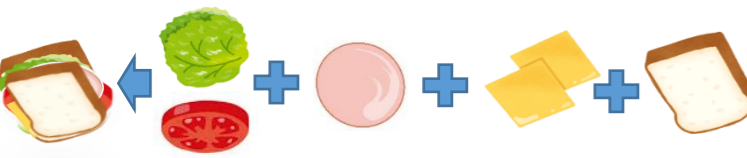




簡単に食べられるものを
上手に取り入れましょう!



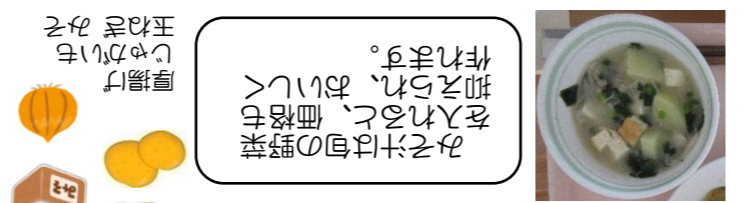
家にあるもので、簡単な朝ごはん作りをチャレンジしてみよう。
パンの上にチーズ、ハムやトマト、レタスなどの野菜を重ねるだけで、朝ごはんが完成!!!

自分で朝ごはんを作ってみよう!!

《作り方》
①分量の水にいりこを浸して弱火で加熱し、ふたをして2~3分したらいりこを取り出します。
②厚揚げはお湯をかけて油抜きをし、さいの目切り、じゃがいもは1.5cm長さに切ります。わかめは水でえのきだけ3等分に切ります。わかめは水でもどしておきます。
③①のだし汁に、じゃがいも、玉ねぎ、えのきだけ、厚揚げを入れて煮ます。
④じゃがいもに火が通ったら、みそを溶き入れて、戻したわかめを入れます。

《材料》2人分

厚揚げ	1.5茎
小松菜	15g
もやし	70g
にんじん	1/10本
濃口しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1
水	250cc
いりこ	5g
みそ	大さじ2
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/6個
えのきだけ	小1/5袋
カットわかめ	1g



《材料》2人分
小松菜は、成長期に必要な鉄分やカルシウム、シズルンが豊富な野菜です。
小松菜
にんじん
ごまは産
使用できる

うきはの食材を使った 給食レシピ

朝ごはん(和食)編 No.1

早寝・早起き
朝ごはん!!

市のホームページにも載せています!

朝ごはんは、1日をスタートさせるエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい過ごしましょう!

うきは市学校給食会

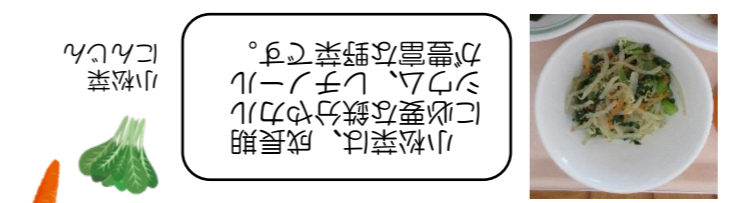
うきはの食材

うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。給食では、上のイラストの地場産物を使っていますよ。

《作り方》
①小松菜は1.5cm長さ、にんじんはせん切りにします。
②もやし、切った小松菜・にんじんをそれぞれゆで、水で冷ましてよくしぼります。
③②を濃口しょうゆ・みりん・すりごまで和えます。

《材料》2人分

小松菜	1.5茎
もやし	70g
にんじん	1/10本
濃口しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1



《材料》2人分
小松菜は、成長期に必要な鉄分やカルシウム、シズルンが豊富な野菜です。
小松菜
にんじん
ごまは産
使用できる

朝ごはんを食べると...

体が目覚める
体が温まり、活動しやすくなります。

集中力 UP
エネルギー源が補給され、脳の働きが活発になります。

太りにくくなる
体温が上がり、基礎代謝もUP。脂肪が燃焼しやすくなります。

睡眠の質 UP
体内時計が整い、睡眠の質が良くなります。

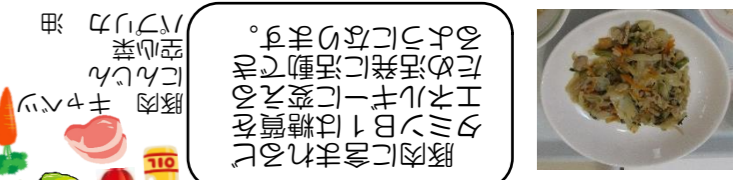
おなかすっきり
食べものが胃腸を刺激し、排便を促します。

栄養バランス UP
昼食・夕食だけでは1日に必要な栄養量をとることができません。

《作り方》
①キャベツ・にんじん・パプリカは短冊切りにし、空心菜は1.5cm長さに切ります。
②熱したフライパンに油を入れ、豚肉を炒めます。
③豚肉に火が通ったら、にんじんを入れて炒めます。
④にんじんが火が通ったら、キャベツ・もやし・空心菜・パプリカを入れて、キャベツがしんなりするまで炒めます。
⑤塩こしょう、中華スープの素を入れて味付けします。

《材料》2人分

豚肉	20g
キャベツ	1枚
もやし	80g
黄パプリカ	15g
にんじん	1/8本
空心菜	10g
塩こしょう	少々
中華スープの素	少々
油	適量



《材料》2人分
豚肉に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるため活発に活動できるようになります。
豚肉
キャベツ
にんじん
空心菜
パプリカ
油
ごまは産
使用できる

給食のなかから朝ごはんにもおすすめのおかずを紹介します!

主菜
肉野菜炒め

副菜
小松菜のごま和え

汁もの
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁