

簡単に朝ごはんを食べる工夫①

●●●●●**冷凍庫に保存**

ゆでた野菜を1回分ずつパックで保存
⇒みそ汁やスープの具に

●●●●●**常温で保存**

乾燥(カットわかめ、海藻サラダ(乾燥)、乾燥野菜 (パセリやねぎ)
コーンシーク等のシリアル、クッキー
缶詰、野菜ジュース等
※インスタントのみそ汁やスープ

《作り方》

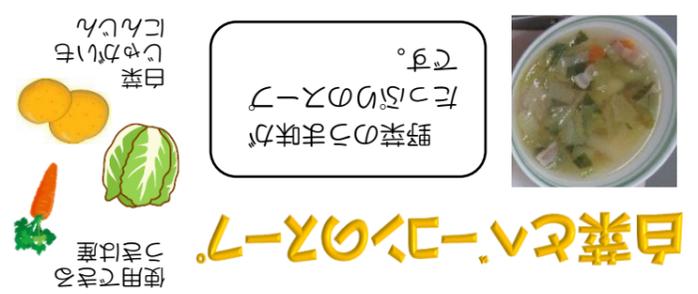
①ベーコン・白菜は短冊切り、じゃがいもは角切り、にんじんは1.5cm幅に切り、チンゲン菜は1.5cm幅に切ります。

②鍋でベーコンを炒めたら、水・じゃがいも・にんじん・白菜の芯の部分を入れて、火が通るまで煮ます。

③白菜の葉の部分・チンゲン菜を加えて煮たら、調味料を入れます。

《材料》2人分

・ベーコン	20g	・白菜	1枚
・じゃがいも	1小個	・にんじん	1小1/3本
・チンゲン菜	1/2茎	・コンソメ	2.5g
・淡口しょうゆ	小さじ1/2	・酒	小さじ1/4
・塩こしょう	少々	・水	300cc



《作り方》

①ツナは水気を切ります。

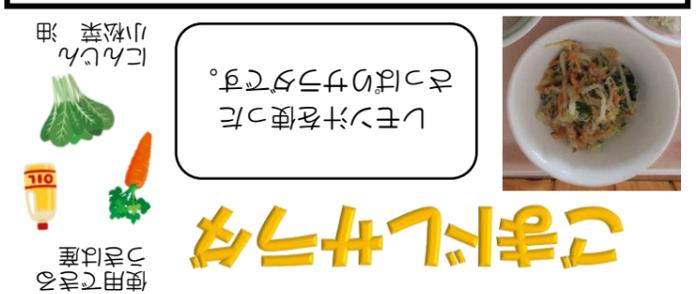
②にんじんはせん切り、小松菜は1.5cm幅に切ります。

③②もやしをゆでて冷まし、水気をよくしほります。

④(A)を混ぜ合わせた中に、①・③・すりごまを入れて和えます。

《材料》2人分

・ツナ(水煮)20g	・にんじん	1/4本	・もやし	70g	・小松菜	1/2茎	・すりごま	小さじ1	
・油	小さじ1/2	・砂糖	小さじ1/3	・酢	小さじ2/3	・しょうゆ	小さじ1/4	・塩こしょう	少々



《作り方》

①ウインナーは斜め切り、ほうれん草は2cm幅、キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切りにします。

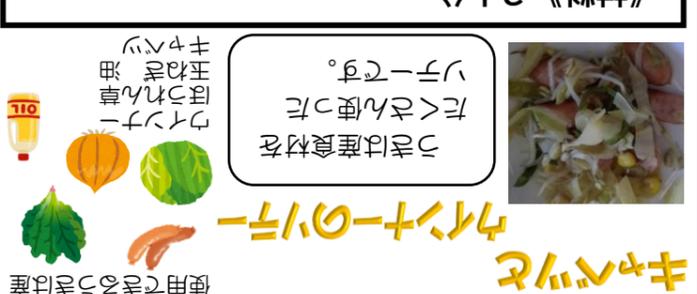
②ほうれん草を下ゆでしておきます。

③熱したサラダオイルに油を入れ、ウインナー・キャベツ・玉ねぎを炒めます。

④ほうれん草・コーンを入れてさらに炒めたら、調味料を入れます。

《材料》2人分

・ウインナー	2本	・ほうれん草	1茎
・キャベツ	1枚	・玉ねぎ	1/2個
・コーン	10g	・油	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ1/3	・塩こしょう	少々



うきはの食材を使った給食レシピ

朝ごはん(洋食)編 No.2

早寝・早起き
朝ごはん!!

ごはんでもパンでもいいですよ!

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

朝ごはんをおいしく、しっかり食べるためには...

夜食をとらない

夜ふかしをしない

早起きをして体を動かす

自分の生活を振り返ってみましょう!!

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
キャベツとウインナーのソテー

副菜
ごまドレッシング

汁もの
白菜とベーコンのスープ