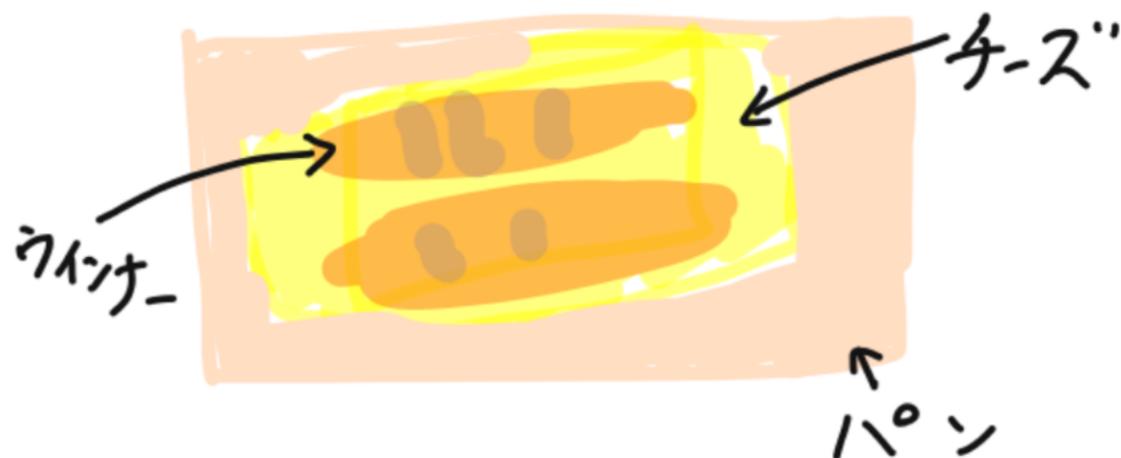


ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

ウィンナー&チーズパン



パンの上にチーズをおいてやきます。やいたらウィンナーをおいてかんせいです。

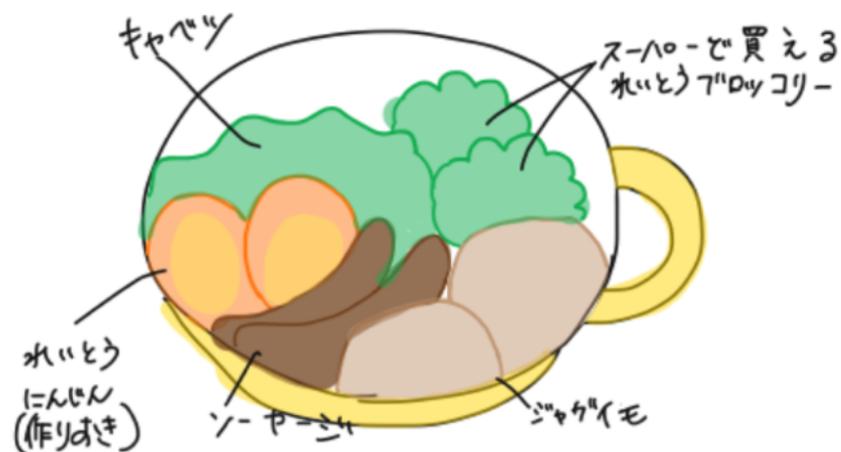
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

作るのが簡単で、
ウィンナーのジューシーさが、チーズやパンとマッチしていてとても美味しかったです。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中の^{ちゅう}活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

レンジで^{かんたん}簡単!!ポトフ



コンソメ、上記に書いてある具材、レンジで、1分30秒〜くらい温める（具材によって温める時間は変わります。）

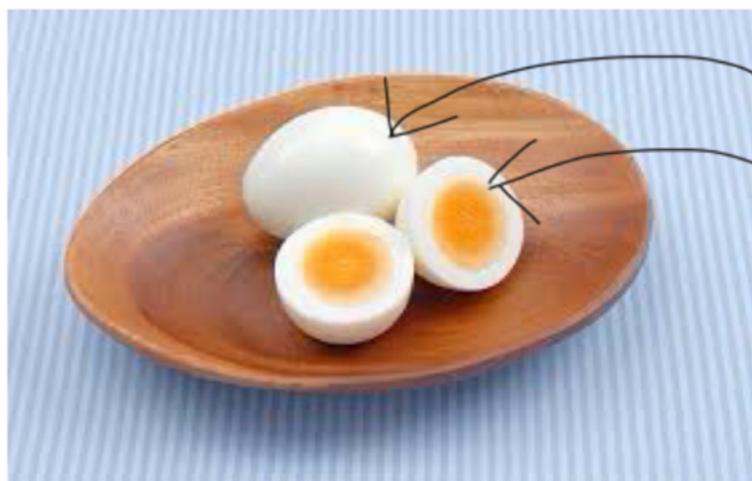
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち}（^{きん}金）

レンジで加熱するだけの簡単な調理方法で、体が温まり、おいしいスープが飲めてよかったです。冬にはぴったりのレシピです！

朝^{あさ}ごは^ごんは午前^{ぜん}中^{ちゅう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

ゆで^{たまご}卵



しろみ
きみ

ふっとうしてからお好みのじかんでゆでる

ちょうしょく た かん そう
朝食を食^たべた感想^{かん そう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

自分好みの茹で具合にしたり、好きな調味料を使ってアレンジできるのがよかったです。調理方法の簡単で作りやすかったです。

あさ 朝ごはんは午前^{ご ぜん}中の^{ちゅう}活動^{かつ どう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じ ぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

もやしのナムル



もやしを茹でて、ごま油とラー油、醤油と混ぜて完成です。

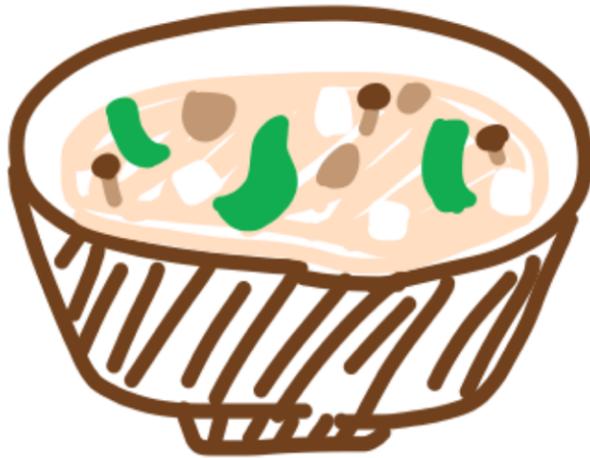
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち}（金）^{きん}

もやしを茹でて、調味料をかけるだけで美味しく食べることができました。時間が無い朝にぴったりです。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中の活動^{ちゆう}のエネルギー^{かつどう}になります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

わかめととうふのみそしる



ジャガイモを先に入れ、玉ねぎときのかい入、かつお節（だし）をいれて、わかめととうふを入れ、完成。

朝食^{ちょうしょく}を食^たべた感想^{かんそう}
しめきり12月13日（金）^{がつ にち きん}

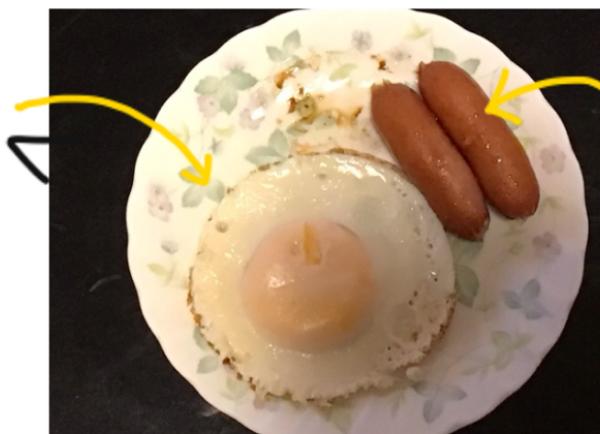
色々な具材が入って
いました。特にわかめ
がこりこりとした食感
で美味しかったです。
朝に飲むと体がほっと
しました。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中^{ちゆう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

めだまやきとウインナー

めだまやき



ウインナー

よういするもの

- たまご
- ウインナー

丸い持ち手がある物で焼く。その間にウインナーを焼く。
お皿に盛り付けたら完成。

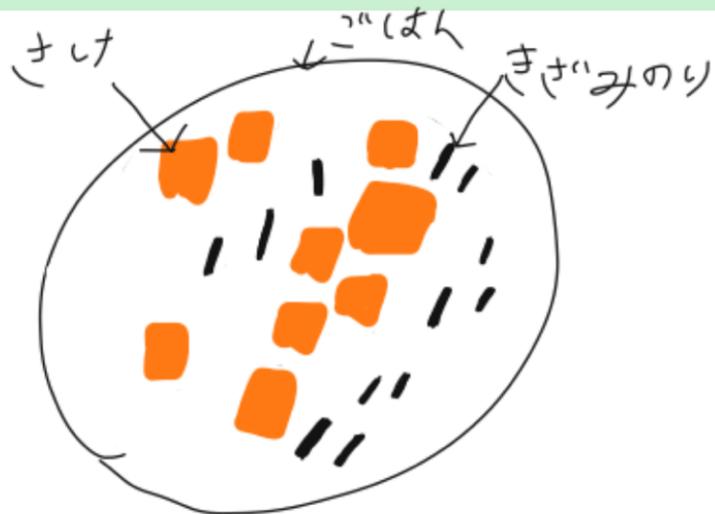
ちょうしょく た かん そう
朝食を食^たべた感想^{かん そう}
しめきり^{がつ にち きん}12月13日 (金)

目玉焼きは黄身が半熟でとろとろしていて、美味しかったです。ウインナーは、カリッとしていて美味しかったです。朝ごはんにぴったりだと思いました。

あさ 朝ごはんは午前^{ご ぜん ちゅう}中の活動^{かつ どう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じ ぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

さけときざみのりのおにぎり



ボールにごはんとさけ、きざみのりを入れて混ぜて、サランラップにのせてにぎって完成。

朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり12月13日(金)
がつ にち きん

手軽に食べられて美味しかったです。

今度は、鮭以外にも具材を混ぜて食べてみたいです。ラップを使って、握るので簡単にできました。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中^{ちゆう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

レンジでかんたんあえもの (ナムル)



野菜を洗って、ピーラーで薄くむく。ハウレンソウはさっくり切る。
深めのお皿に水を入れて、その中に切った野菜を入れてラップをかける。
レンジで3分加熱する。そしたら、水を切ってめんつゆとゴマ油を入れる。
(アレンジでツナ缶やゴマを入れて良い。)

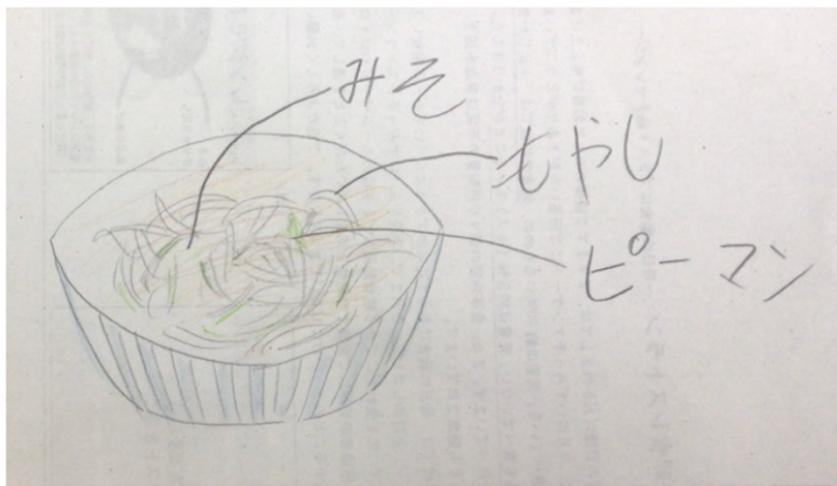
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

ツナときゅうりがさっぱりして、美味しかったです。夏にきゅうりを育てて食べたいです。子どもも自分で簡単に作れました。朝から元気になるおかずです。

あさ^ご 朝ごはんは午前中^{ぜんちゅう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

もやしとピーマンのみそいため



フライパンに油ひいて、もやしとピーマンをいためます。
火がとおって、しんなりしたら、みそで、あじをつけます。

朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月^{にち}13日^{きん} (金)

ピーマンにみその味が
しっかりとしみこんで
いてすごく美味しかった
です。炒めるだけだ
だったので、すごく簡単
で、朝から元気が出ま
した。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中^{ちゅう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

コーンフレーク！



コーンフレークを先に入れる。
次に牛乳を入れる。
牛乳の入れる量によってしなしな感が変わる。

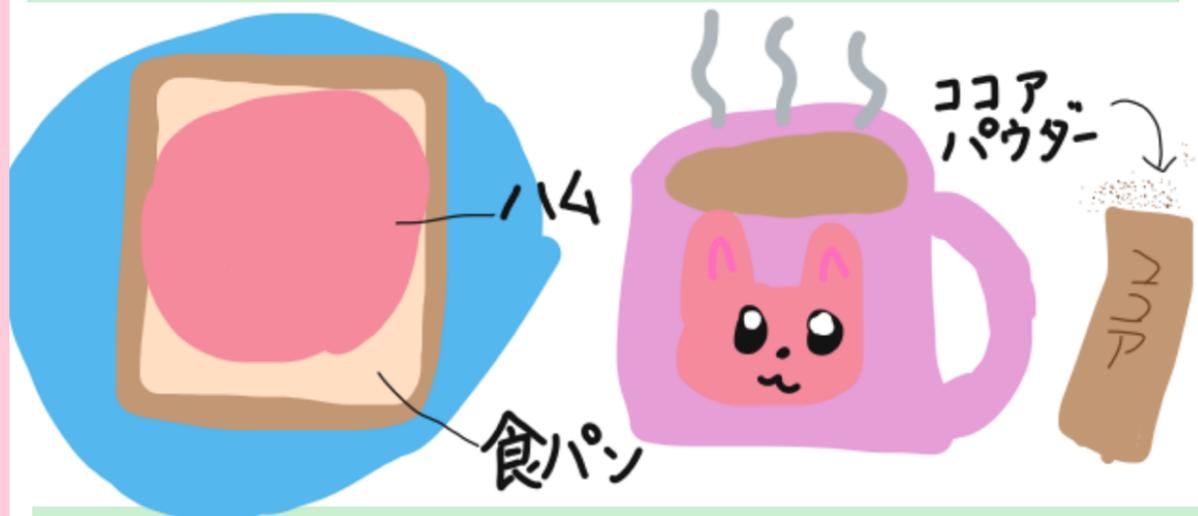
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月^{にち}13日^{きん}（金）

牛乳を入れることで、
旨味や甘味が出ていて
すごく美味しかったです。
簡単にできるので、
時間がない朝でも食べる
ことができました。

あさ
朝ごはんは午前^{ごぜん}中^{ちゆう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

ハムぱん&ココア



ただの食パンにハムを、のせるだけ。ココアはココアパウダーをコップにいれて、おゆをいれてかんせい。

朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月^{にち}13日^{きん} (金)

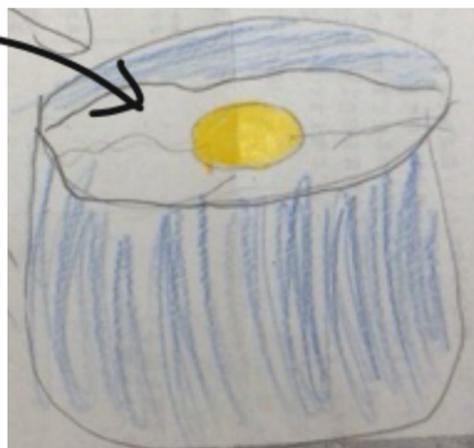
ハムパンとココアの相性がばつぐんで美味しかったです。パンもココアも簡単に作ることができました。

あさ 朝ごはんは午前^{ごぜん}中^{ちゆう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

レンチンたまご

出来上がったらしょうゆなどをかける



つまようじで黄身に1箇所穴を開けてから、ふんわりラップをかけて、600wで約40秒加熱する。

朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり12月13日(金)^{がつ にち きん}

しょうゆと卵がすごく合っていて美味しかったです。火を使わずにレンジだけで、できたので簡単に作ることができました。

あさ 朝ごはんは午前^{ごぜん}中の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

かんたん！スクランブルエッグ



たまごをわり、塩コショウで味付けをし、円をかくようにフライパンで、焼きます。そうしたら、たまごがほろほろになります。

^{ちょうしょく}朝食^たを^{かん}食べた^{そう}感想
^{がつ}しめきり^{にち}12月13日^{きん}(金)

たまごがふわふわで美味しかったです。塩コショウやマヨネーズをかけたらアクセントになってさらに美味しくなりました。手軽にできるのでまた作ってみようかなと思いました。

^{あさ}朝^ごごはんは^{ぜん}午前^{ちゅう}中の^{かつ}活動^{どう}のエネルギーになります！
ぜひ、^{うち}お家^{ひと}の人に^{たの}頼んだり、^じ自分で^{ぶん}作ったりして^{つく}朝食^{ちょうしょく}
に^{ひと}プラス1品^{しな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

レンコン^い入りきんぴら^{ごぼう}



ざいりょう

レンコン、にんじん、白ごま、ごまあぶら

ちょうしょく た かん そう
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かん そう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

レンコンのしゃき
しゃき食感がクセに
なり、とても美味し
かったです。ご飯と
の相性がバッチリで
す！

あさ
朝ごはんは午前^{ご ぜん}中の活動^{ちゆう}のエネルギー^{かつ どう}になります！
ぜひ、お家^{うち}の人に頼^{ひと}んだり、自分^{たの}で作^{じ ぶん}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

サンドイッチ

ゆで卵
(つぶしたもの)



- 材料** 食パン たまご
- 作り方** ①たまごをゆでる ②ゆでたまごをつぶす
③食パンを半分に切る ④たまごを食パンにのせたら完成

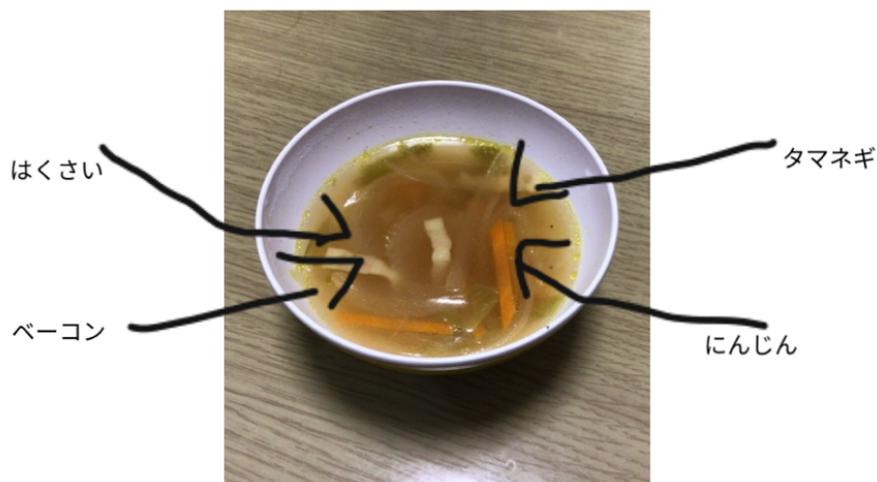
^{ちょうしょく}朝食^たを^{かん}食べた^{そう}感想
しめきり12月13日 (金)

食べ始めたら口の中
でとろけてすごく美味
しかったです。パンも
朝ごはんにはピッタリで
す。

^{あさ}朝ごはんは^ご午前^{ぜん}中の^{ちゆう}活動^{かつ}の^{どう}エネルギーになります！
ぜひ、^{うち}お家^{ひと}の人に^{たの}頼んだり、^じ自分で^{ぶん}作ったりして^{つく}朝食^{ちょうしょく}
に^{ひと}プラス1品^{しな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

コンソメスープ



野菜を煮て
コンソメスープの素を入れて煮込む。

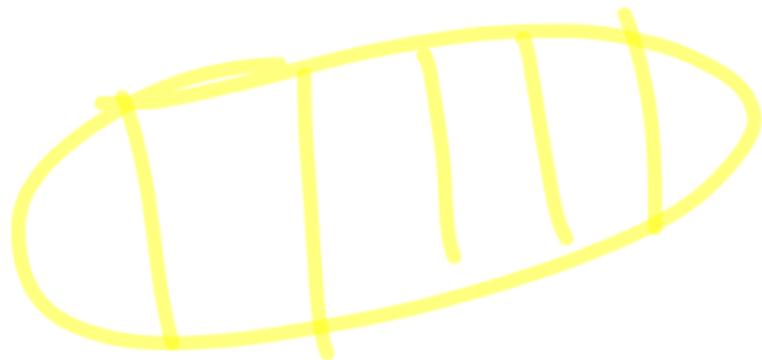
ちょうしょく た かん そう
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かん そう}
しめきり^{がつ にち きん}12月13日 (金)

体が温まって目が覚めました。ベーコンがスープとマッチしていて、たまねぎがシャキシャキしていて、おいしかったです。

あさ
朝ごは^{あさ}んは午前中^{ご ぜん ちゅう}の活動^{かつ どう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じ ぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

たまごやき



くるくるまくだけ

ちょうしょく た かん そう
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かん そう}

しめきり12月13日 (金)
しめきり^{がつ}12月^{にち}13日^{きん} (金)

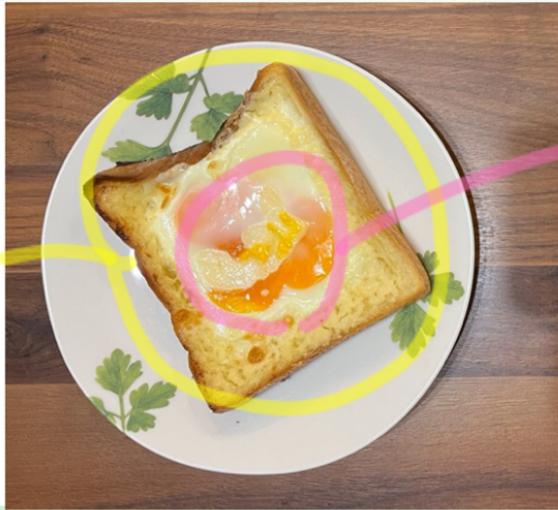
くるくると巻くのがむずかしかったけれど、上手にできました。巻くのが楽しかったです。とろとろとしていて甘くてとてもおいしかったです。

あさ 朝^{あさ}ごはんは午前^{ご ぜん}中の活動^{ちゅう かつ どう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じ ぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

かんたん^{げき}激ウマ！たまマヨトースト

まわりに
マヨネーズ



まん中に
たまご

ざいりょう
材料

食パン | まい
マヨネーズ
たまご に

- ①食パンのまわりに、マヨネーズで「かべ」を作ります。
- ②まん中に生たまごをわり入れます。(マヨネーズのかべで、こぼれないようにするよ)
- ③たまごの「きみ」にフォークなどで「あな」をあけます。
- ④トースターやグリルなどでたまごがお好みのかたさになるまで焼きましょう。

ちょうしょく た かん そう
朝食を食^たべた感想^{かん そう}
しめきり^{がつ にち きん}12月13日 (金)

マヨネーズと卵の組み合わせがとてもよくあっていて、おいしかったです。
材料も少なくてかんたんに作れたので、また家族に作ってあげたいです。

あさ ご ぜん ちゅう かつ どう
朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

くるくるサンドウィッチ



パン



ハム
チーズ

作り方

1. パンを、四角に切る
2. ハムとチーズを、四角に切る
3. パンとハムとチーズを、重ねてくるくるまく
4. ななめに切ったら

かんせい

じゅんぴする物

- パン（四角く切ったもの）
- おさら
- ハムとチーズ（四角く切ったもの）

ちょうしょく た かん そう
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かん そう}
しめきり^{がつ にち きん}12月13日（金）

くるくると巻くだけで、
かわいい朝食ができました。
片手でも食べやすく、
手軽でよかったです。
ハムとチーズの組み合わせ
がおいしかったです。

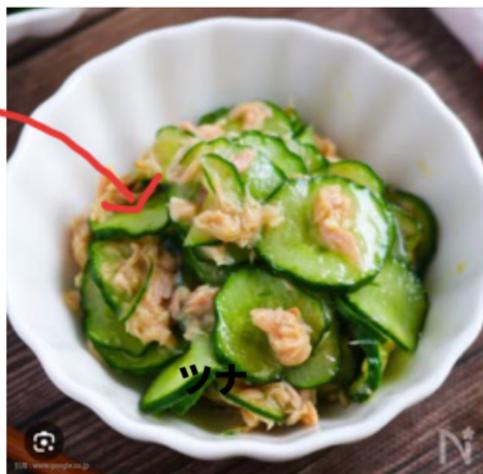
あさ 朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

きゅうりとツナの^{もの}あえ物

きゅうり

(丸く切ったもの)



作り方

1. きゅうりを丸く切る
2. きゅうりを丸く切ったものを、ツナとまぜる
3. しょうゆを、スプーン
4. はい
5. お皿に盛り付けたら



かんせい

じゅんぴする物

- ボール (大きいもの)
- きゅうり 一人前だと1本
- ツナかん 一個
- はし、もしくはスプーン
- おさら

ちょうしょく た かん そう
朝食を^た食べた感想^{かん そう}

しめきり^{がつ にち きん}12月13日 (金)

きゅうりがシャキシャキして
いて、味はさっぱりして
いておいしかったです。ツ
ナときゅうりがよくあっ
ていました。
夏にきゅうりを育ててまた
作ってみたいです。

あさ
朝ごは^ごはんは午前^{ぜん}中の活動^{ちゆう}のエネルギー^{かつ どう}になります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じ ぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょ^うう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

わかめ^み味噌^そ汁^{じる}



袋から具材を出してちやわんに具材を入れてお湯も入れる

^{ちょうしょく}朝食^たを食べ^{かん}た感想^{そう}
しめきり^{がつ}12月^{にち}13日^{きん} (金)

あっさりしていて飲みやすいです。お豆腐とわかめが入っているから、お腹もいっぱいになりました。

^{あさ}朝^ごごはんは^{ぜん}午前^{ちゅう}中の^{かつ}活動^{どう}のエネルギーになります！
ぜひ、^{うち}お家^{ひと}の人に^{たの}頼^じんだり、^{ぶん}自分で^{つく}作^{ちょうしょく}ったりして朝食
に^{ひと}プラス^{しな}1品^{しな}して^{しな}みましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

あじ玉^{たま}



ゆでたまごを作り皮を剥く。麺つゆとお水を混ぜてジップロックに入れて、ゆで卵をつける。冷蔵庫で1日つけてできあがり。よるつくれば、あさごはんののっけて食べるだけ！！デリシャス！！

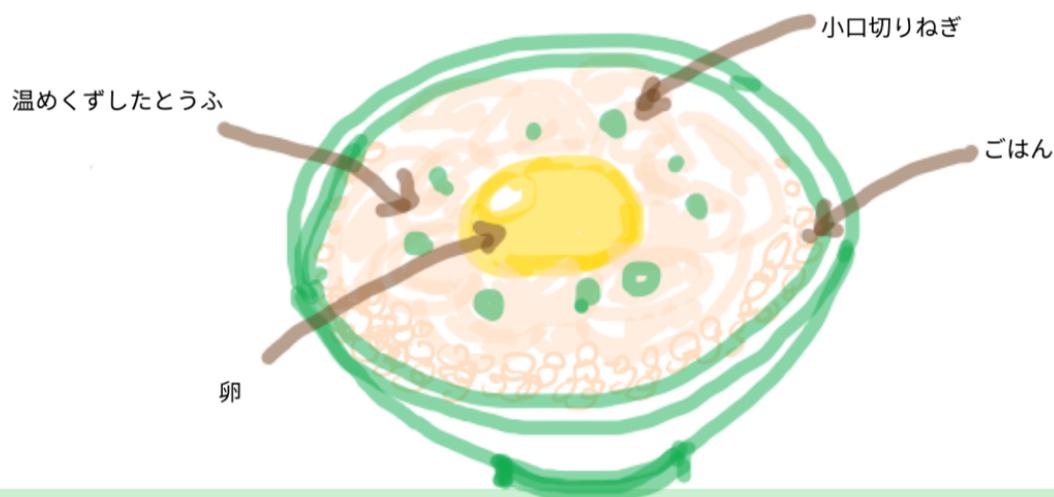
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり12月13日（金）^{がつ にち きん}

夜作っておけば、朝はそのまま食べられるから、楽でした。いそがしい朝でも、しっかり栄養がとれるのがうれしいです。

あさ^{あさ} 朝ごはんは午前^{ごぜん}中の活動^{ちゆう}のエネルギー^{かつどう}になります！
ぜひ、お家^{うち}の人に頼^{ひと}んだり、自分^{たの}で作^{じぶん}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

おとうふ^{たまご}卵かけごはん



とうふは、レンジで温めてくずしてのせる。卵とねぎをのせ、しょうゆかめんつゆをかける。

^{ちょうしょく}朝食^たを食べ^{かん}た感想^{そう}
しめきり^{がつ}12月^{にち}13日^{きん} (金)

普通の卵かけご飯より、豆腐が入ってる分、食べやすいです。お腹にもたまるし、ヘルシーなので朝ごはんにいいです。

^{あさ}朝ごはんは^ご午前^{ぜん}中の^{ちゆう}活動^{かつ}の^{どう}エネルギーになります！
ぜひ、^{うち}お家^{ひと}の人に^{たの}頼んだり、^じ自分で^{ぶん}作^{つく}ったりして^{ちょうしょく}朝食
に^{ひと}プラス1品^{しな}して^なみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

でんし 電子レンジでなんちゃって茶碗蒸し^{ちゃわんむ}



長めに加熱してだし巻きたまご風にするのもおいしいです！
(私も加熱しすぎました…)

我が家にちょうどいいお椀がなかったのでマグカップで作りました！

材料：たまご1つ、水150cc、白だし大さじ1、みりん小さじ1

作り方：①材料をおわん(マグカップ)に入れて混ぜる。

②ラップをして300Wで4分30秒チンする。(加熱時間は調節してください)

③お好みでカニカマや三つ葉などをトッピングします！

ちょうしょく た かん そう
朝食を食べた感想
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

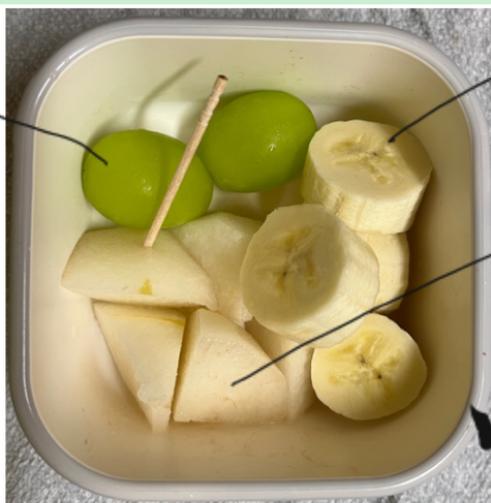
とても簡単に茶碗蒸しができました。色々なトッピングを試してみたくくなります。

あさ 朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{しょうしょく}プラス1品^{しな}

カットフルーツもり合わせ^あ

マスカット
※かわのまま
食べるのが
できるのが
おすすめ!



バナナ
※年中安手に入る
のでおすすめ!

なし
※みずみずしく
しゃきしゃきして
歯ごたえあり!
バナナより先に食べる
のがおすすめ!

なし1/8個、バナナ1/2本、マスカット2個
秋にはおいしい果物がたくさんあります。何種類か買って置き、食べやすいように一口サイズに切ってあります。これからの時期は、りんごや柿やみかんが登場します。

朝食^{しょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

フルーツが好きなので、朝美味しく食べることができました。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中の活動^{ちゆう}のエネルギー^{かつどう}になります!
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{しょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう!

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

あまったひじきでカンタンまぜごはん

あたたかい
ごはん

すし酢
(酢と砂糖)



あまったひじきの
煮物

写真では、ひじ
き、ちくわ、油揚
げ、こんにゃくが
入っています

夕飯にでたひじきの煮物があまってしまいますよね。そんな時は！

- ①あたたかいごはんにはひじきの煮物を入れる。
 - ②すし酢（なければ砂糖とお酢）をスプーン1杯入れる。
 - ③思いっきり混ぜる！④かんたんなまぜご飯が完成！
- おにぎりにしても美味しいのでぜひ真似してみてくださいね。

ちょうしょく た かん そう
朝食を食べた感想
しめきり12月13日（金）
がつ にち きん

あたたかいご飯とひじきがとても美味
しく、砂糖とお酢がさらにひじきの味
を引き立てていました。また、食べた
いと思いました。

あさ ご ぜん ちゅう かつ どう
朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります！
ぜひ、お家の^{うち}人に頼^{ひと}んだり、自分^{たの}で作^じったりして朝食^{ぶん}
にプラス1品^{つく}してみましょ^{ちょうしょく}う！
ひとしな

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

簡単^{かんたん}スクランブルエッグ

卵 2個

牛乳 大さじ1

塩、こしょう 少々

ハム、チーズなどお好みの具材

マグカップなどの容器に卵を割り入れ、牛乳、塩、こしょう、お好みの具材を加えてよく混ぜる。電子レンジで約1分加熱し、一度かき混ぜる。さらに30秒から1分加熱し、卵に火が通っているか確認する。通っていなければ追加で加熱する。

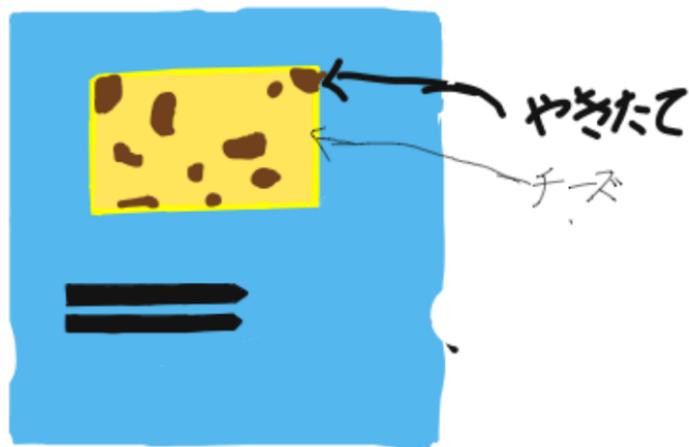
朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり12月13日(金)
がつ にち きん

子どもが作ってくれました。実際、家族で食べましたが、美味しかったです。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中の活動^{ちゆう}のエネルギー^{かつどう}になります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

やきたてたまごやき



たまごをフライパンにたまごの中身をだしてやく。そして、まるめておわり。

朝食^{ちょうしょく}を^た食べた感想^{かんそう}
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

簡単にできてよかったです。

朝^{あさ}ごはんは午前^{ごぜん}中^{ちゅう}の活動^{かつどう}のエネルギーになります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

たんぱく^{しつ}質スペシャル



ブロッコリー

ゆで卵

モロヘイヤ 納豆

エゴマ油【オメガ3脂肪酸】

オメガ3脂肪酸を含むエゴマオイルを納豆にかけて、モロヘイヤとプロテインスコア100のゆで卵 ビタミンを摂取できるトマトと植物性たんぱく質を含んだ茹でたブロッコリーをいれる。脳機能が発達し、IQ向上につながる。

^{ちょうしょく}朝食^たを^{かん}食べた感想^{そう}
しめきり^{がつ}12月^{にち}13日^{きん} (金)

栄養満点のバランスのいいおかずでした。朝ごはんを食べると脳が目覚め、脳の働きもよくなって勉強に集中できそうです。おいしかったです。

^{あさ}朝ごはんは^ご午前^{ぜん}中の^{ちゅう}活動^{かつ}の^{どう}エネルギーになります！
ぜひ、^{うち}お家^{ひと}の人に^{たの}頼んだり、^じ自分で^{ぶん}作ったりして^{つく}朝食^{ちょうしょく}
に^{ひと}プラス1品^{しな}してみましょう！

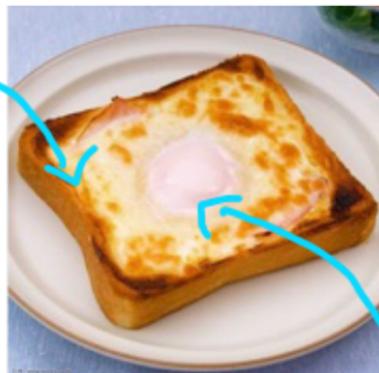
ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

ラピュタパン

作ってみてね！
しょくパンより



マヨネーズ



たまご

つくりかた

1. パンのまわりにマヨネーズをかける
2. まん中に、たまごを入れる。
3. トースターに入れて5分～6分チン
4. しおコショウを、かける
5. おさらにもる **かんせい**

ざいりょう いちにんまえ

- しょくパン (1まい) • たまご (1つ)
- マヨネーズ • おさら • しお • コショウ

つかうもの (火🔥)

- トースター やけど⚠️ちゅうい！！

ちょうしょく た かん そう 朝食を食べた感想

しめきり12月13日 (金)

とてもおいしかったです。目玉焼きとマヨネーズが合っていて満足感がすごいです。朝のエネルギーチャージにいいということが分かったので平日でも食べたいです。簡単だし小腹が空いたときに食べたられていいと思います。

あさ
朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります！
ぜひ、お家の^{うち}一人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^{じぶん}で作^{つく}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましょう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

フライパンで^{かん たん め だま や}簡単目玉焼き



フライパンにベーコン🥓、キャベツ🥬の千切り、たまごを割って入れる。少し水を入れて、あとは蓋をして卵の黄身が固まるまで放っておく

け。その間にいろいろできる。朝の忙しい時間にぴったり！

^{ちょうしょく}朝食を^た食べた^{かん そう}感想
^{がつ にち きん}しめきり12月13日(金)

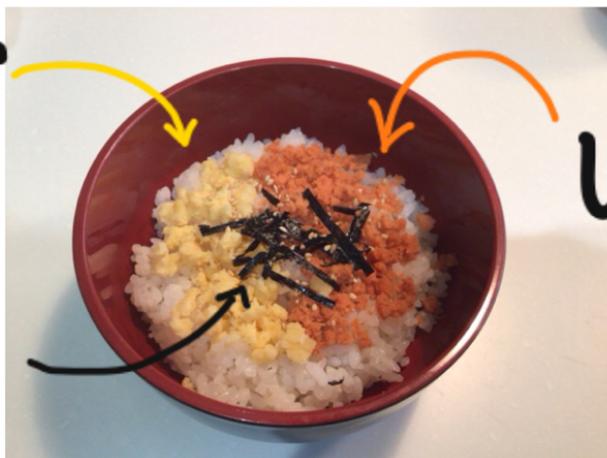
フライパンにベーコン、キャベツ、たまごを入れて温めるだけで、りっぱなおかずができます。野菜もとれて体にいいです。

^{あさ}朝ごはんは^{ご ぜん ちゅう}午前中の^{かつ どう}活動のエネルギーになります！
ぜひ、^{うち}お家の^{ひと}の人に^{たの}頼んだり、^{じ ぶん}自分で^{つく}作ったりして^{ちょうしょく}朝食
に^{ひとしな}プラス1品してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい朝食^{ちょうしょく}プラス1品^{しな}

しゃげどん

たまご
のり



しゃげ

たまごそぼろを作ってシャケフレークをのせる。その上からのりとごまをかける。

ちょうしょく た かん そう
朝食を食べた感想
しめきり^{がつ}12月13日^{にち} (金)^{きん}

たまごとシャケの相性があいそうだからです。ごはんが進んでおいしかったです。

あさ 朝ごはんは午前^ご中^{ぜん}の活動^{ちゆう}のエネルギー^{かつ どう}になります！
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}に頼^{たの}んだり、自分^じで作^{ぶん}ったりして朝食^{ちょうしょく}
にプラス1品^{ひとしな}してみましよう！

ぼく、わたしが^{つく}作ってほしい^{ちょうしょく}朝食^{しな}プラス1品

^{たまご}卵スープもち

もち



卵スープ
の素

マグカップにもちと水を入れて、約2分温める。
卵スープの素を入れて完成。

^{ちょうしょく}朝食^たを^{かん}食べた感想^{そう}
^{がつ}しめきり^{にち}12月13日^{きん} (金)

お母さんがカニカマ、ほうれんそう、卵を入れてスープを作ってくれました。もちが入っているのでおなかがいっぱいです。もちがもちっとしておいしかったです。卵ともちで食べるとおいしかったです。

^{あさ}朝^ごご^{ぜん}は^{ちゅう}んは午前中^{かつ}の活動^{どう}のエネルギーになります！
ぜひ、^{うち}お家^{ひと}の人に頼^{たの}んだり、^じ自分で^{ぶん}作^{つく}ったりして^{ちょうしょく}朝食
に^{ひと}プラス1品^{しな}してみましょう！