

食育教室「朝ごはん教室」

令和5年5月3日（水・祝）



名前 _____

しらすトースト



①

食パンにマヨネーズを薄く塗ります。

8枚切り食パンで作ると、カリカリ食感に仕上がります。

③

トースターで軽く焦げ目がつく程度まで焼く。
(1000W もしくは230℃で5分程度)

オーブンで220℃に予熱し6～8分程度加熱してもできます。

②

①にしらすをのせ、その上にピザ用チーズをのせます。

しらすはちりめんじゃこでも代用できます。

④

③を4つに切ってきざみのりをちらします。

取り出す時は tong などを使って、やけどしないようにしましょう。

できあがり

昆布チーズおにぎり



①

プロセスチーズをコロコロに切ります。

②

ボウルで、ごはんと①、塩昆布を混ぜておにぎりにします。

握らなくてもそのままお茶碗についででもいいです。

できあがり

材料	【1枚分】
食パン(6枚切り)	1枚
マヨネーズ	5g程度
しらす	15g
ピザ用チーズ	15g
きざみのり	少々
※ 分量は目安です。	

材料	【3個分】
ごはん	300g
プロセスチーズ	40g
塩昆布	7g

鮭しそおにぎり



①

しそを千切りにします。

丸めて、キッチンバサミで切ります。
しそをむき枝豆に変えてもいいです。

②

ボウルで、ごはんと①、鮭フレーク、白ごまを混ぜておにぎりにします。

握らなくてもそのままお茶碗についででもいいです。

できあがり

ポパイエッグ



①

今回は冷凍のほうれん草を使用しましたが、茹でほうれん草でもできます。

耐熱容器にほうれん草、コンソメ、バターを入れラップをし、600Wで1分半加熱します。

ほうれん草の加熱の目安	
6人分(300g)	600W 5～6分
4人分(200g)	600W 3分30秒
2人分(100g)	600W 2分

②

卵が破裂ないように穴を開けます。

①に1cm幅に切ったベーコンを入れて混ぜ、小鉢に入れ、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れ、卵黄に爪楊枝で穴をあけてラップをし、卵が半熟になるまで電子レンジ600Wで約1分30秒加熱します。

卵の加熱の目安	
3人分	600W 2分+1分30秒
2人分	600W 2分20秒
1人分	600W 1分30秒

③

出来上がりを確認して、加熱が足りないようだったら、10秒ずつ足してお好みの固さに仕上げます。

レンジから取り出すときや、ラップを外すときはやけどに気をつけましょう。

できあがり

キャベツのスープ



①

キャベツを一口大にちぎります。
ウインナーをスライスします。

カット野菜を使ってもいいです。

②

マグカップにコンソメ、ウインナー、キャベツ、水を入れ
ふんわりラップをかけます。

③

レンジに入れ、600W で3分かけます。

レンジから取り出すときや、ラップを外す
ときはやけどに気をつけましょう。

スープの加熱の目安	
3人分	600W 3分
2人分	600W 5分
1人分	600W 6～7分

できあがり

Memo