

作ってみよう！ 朝ごはん

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、進んで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。夏休みを利用して、家族のために食事作りをしてみませんか。

世界の朝ごはんレシピ

トルコ

メネメン

材料・切り方（4人分）

卵

4個

トマト

4個

ピーマン（角切り）

4個

にんにく（みじん切り）

適量

オリーブオイル

適量

酢

大さじ1

塩

小さじ1

作り方

① トマトはヘタの反対側に十字の切り込みを入れる。

② 鍋に湯をわかし、お玉に①のをのせ、湯につける。皮がめくれてきたら冷水にとり、皮をむき、みじん切りにする。

③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、ピーマンを入れて火にかけ、香りがたったら、②のトマト、酢、塩を加えて炒める。卵を割り入れて、火が通ったら完成。

野菜がたっぷり入ったスクランブルエッグです。ピーマンと卵の相性が良く、食感も楽しめます。



カナダ

モンティクリスト

材料・切り方（4人分）

食パン（6枚切り）

4枚

スライスチーズ

2枚

ハム

2枚

卵

1個

砂糖

大さじ2

牛乳

100ml

バター

適量

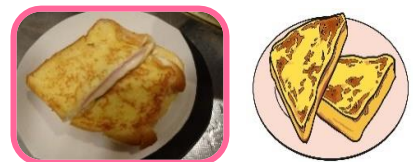
作り方

① パンにスライスチーズとハムをはさみます。

② 溶き卵、砂糖、牛乳をよく混ぜ合わせて①の両面を浸す。

③ フライパンにバターを入れ、②の両面をこんがり焼いて完成。

モンティクリストは、フレンチトーストにハムとチーズを入れたサンドイッチです。外はカリカリ、中はふわふわの食感が楽しめます。



★朝ごはんにもおすすめ！給食レシピ★

パリパリサラダ

材料・切り方（4人分）

キャベツ（せん切り）

1/8個

きゅうり（せん切り）

1本

たくあん漬け（せん切り）

2切分

A

しょうゆ

大さじ1

酢

大さじ1

砂糖

小さじ1

塩

少々

作り方

① Aを混ぜ合わせる。

② キャベツときゅうりを分量外の塩でもみ、水気をしぼる。

③ ボウルに、②、たくあん漬けを入れ、①で和えれば完成。

ツナそぼろご飯

材料・切り方（4人分）

ツナ缶詰（小）

3缶

干しわかめ（水で戻す）

6g

にんじん（粗みじん切り）

1/2本

ホールコーン

40g

白ごま

小さじ1

油

適量

A

しょうゆ

大さじ1

砂糖

小さじ2

塩

少々

ご飯

4人分

作り方

① フライパンに油をひき、にんじん、ツナ、コーン、わかめを炒める。

② A、白ごまを入れて、味をととのえて完成。

簡単！
おいしい！
すぐできる！



福山市のホームページでは、給食の人気レシピやクッキング動画を紹介しています。ぜひご覧ください。



←こちらから



福山市 食育の取組

検索