

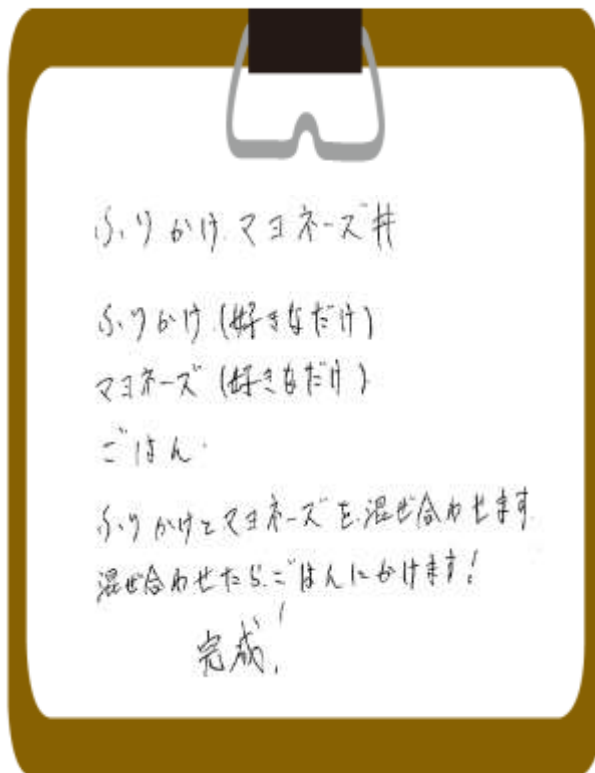
簡単 朝食メニュー part2



先生方に聞いた「朝ごはんにおすすめ！簡単メニュー」のpart2です。

part 1 のメニューは、だれ先生のおすすめなのか分かりましたか??また、作ったものがある人は何を作ったのか教えてくださいね。

今回も美味しそうなメニューがたくさんあるので、ぜひ試してみてくださいね！



〇ネギ入り納豆

材料 納豆 1パック
長ネギ お好みで
しょうゆ お好みで
和がらし お好みで
よく混ぜて、ご飯へ

〇目玉焼きを半熟にする方法 (自己流)

- ・フライパンに油を少々 中火
- ・蓋をします。できれば中身が見える蓋
- ・黄身が白くなる寸前ぐらいに火を止める
- ・後は余熱で黄身が白くなったらできあがり。




超絶簡単! クラムフラット

(1人前)

- たまご蒸しパン 1個
- 牛乳大さじ1
- バター 5g

- ① たまご蒸しパンに牛乳をかける
- ② フライパンにバターを熱し蒸しパンを入れてバターを両面にかけます。お茶色になったら完成



私が中学生の時に食べた「プロテインの味噌汁」

- ① 鍋に水とプロテイン(牛乳+味噌+プロテインが最強)を入れてお湯を沸かす。
- ② かつおだし、乾燥わかめを入れてお湯を沸かす。
- ③ 味噌を入れて、豆腐を入れる。

☆ プロテインは日本語で「たんぱく質」といいます。成長期で身長を伸ばすためのサポートとして、適切な栄養素を摂って、吸収しましょう!

★ プロテインの正しい摂取法は「プロテイン」。「1缶40gのたんぱく質」といいます...

ぐでたまトースト




卵 (Egg)
牛乳 (Milk)
野菜ジュース (Vegetable Juice)
ビタミンC (Vitamin C)
食物繊維 (Dietary Fiber)

シラス入チキン

材料 (シラス、鶏、卵、小ねぎ)

- ① 鶏肉を細かく切ります。
- ② シラスと鶏肉を炒めます。
- ③ 油を引いて味付けします。
- ④ 小ねぎを加えて混ぜれば完成です。

レシピ作成: [署名]



南部中のみなさんが、朝ごはんを自分で用意するきっかけになったら嬉しいなと思って、先生方のおすすめをのせました。

今回紹介したメニューを参考に、自分で朝ごはんを用意してみてくださいね♪

毎日、朝ごはんを食べましょう!!