

材料 (1人分)



ごまトースト

ごまには不足しがちなカルシウム・食物せんい・鉄分が多く含まれています。

バター(マーガリン)	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
すりごま	大さじ 1
食パン	1枚



バター(マーガリン)と砂糖と、すりごまをよく混ぜ合わせる。

①



①を、パンにぬる。

②

オーブントースターで、こげめがつくまで焼く。



③

できあがり!



材料 (1人分)



じゃがいものチーズ焼き

カルシウムをとることができます。

じゃがいも	40g
ピーマン	5g
チーズ	半枚
ベーコン	1/4枚
ケチャップ	適量



①

ベーコン、ピーマンを写真のように切ります。じゃがいもは薄く切ります。



②

①の食材をアルミホイルに敷き、チーズとケチャップをかけます。

オーブンで約10分焼きます。



③

できあがり!



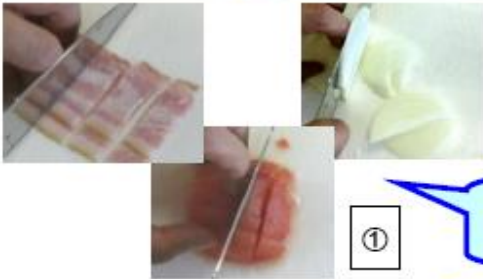
材料 (1人分)



トマトと卵のスープ

学校給食で人気のスープです。
完熟のトマトを使うと甘くておいしいです。

油	適量
ベーコン	2枚
たまねぎ	1/2個
トマト	1/2個
水	200cc
コンソメ	少々
塩こしょう	少々
かたくり粉	適量
卵	1/2個



①

ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、トマトは皮をむいて角切りにする。



②

最初に、ベーコン、たまねぎを油で炒め、次に、トマトを加えて炒める。その後、水を入れて煮る。

コンソメ・塩・こしょうで味をつける。水溶きかたくり粉でとろみをつけて、溶いた卵を流し込む。



③



できあがり!

材料 (1人分)



ねぎとベーコンのソテー

成長期の子も達に必要な乳製品を使った炒め物です。

油	適量
ベーコン	2枚
ねぎ	1/2本
とろけるチーズ	小1袋
塩・こしょう	適量



①

ベーコンは短冊切り、ねぎは5cm位の長さに切り、さらに半分に切る。



②

ベーコン、ねぎを油で炒めて、塩・こしょうで味をつける。

②にとろけるチーズをちらす。ふたをして、余熱でチーズをとかす。



③



できあがり!

材料 (1人分)



ライスピザ

残った冷ご飯をおいしく食べられます。ケチャップのかわりに、しょうゆを使って、きのこをのせてもおいしいです。

ごはん	茶碗1杯
シーチキン	大さじ1
ピーマン	1/4個
玉ねぎ	1/4個
コーン	2つまみ
とろけるチーズ	2枚
ケチャップ	大さじ2
サラダ油	適量
塩・こしょう	適量



①

ごはんを半分に分け、丸い形につぶす。たまねぎ、ピーマンなどは細く切る。



②

フライパンに油をひいて、ごはんを焼き、チーズ、ケチャップをのせる。

具をのせて電子レンジで焼く。

できあがり



③



材料 (4人分)



豆腐の和風オムレツ

豆腐とえのきたけをたっぷり食べられます。ふわっとした食感とみそ味がポイントです。

絹ごし豆腐	300g
えのきたけ	1パック
卵	4個
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
みそ	大さじ2
みりん	小さじ2



①

えのきたけは2cmくらいの長さに切る。
豆腐をはして崩しながら、えのきたけ、みそ、みりんと一緒に炒める。



②

卵をとき、①とまぜあわせる。

フライパンで両面を焼く。

できあがり



③



材料 (1人分)



やさいのごまあえ

ごまと野菜で、食物繊維がいっぱい！！

キャベツ	1枚
ピーマン	1/2個
すりごま	大さじ1
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1



キャベツとピーマンは、角切りにする。

①



切った野菜をパックに入れ、大さじ1の水をくわえる。電子レンジで1分加熱する。

②

水をすて、ごまや調味料を加える。パックのふたをして振る。



③

できあがり



材料 (1人分)



レンジで野菜スープ

火を使わずに、食物繊維豊富な野菜スープができます。

キャベツ	25g
たまねぎ	15g
ベーコン	1/4枚
塩・こしょう	適量
コンソメ	0.8g



キャベツ、たまねぎ、ベーコンを写真のように切る。

①



マグカップに具材とコンソメ、塩・こしょうを入れる。

②

ラップをしてレンジで4分間温める。



③

できあがり

