

# 令和5年度「夏休みクッキング！みやこキッズ食育教室」

## 参加者考案 朝食メニュー



主食がパンの場合の献立



写真：食育教室参加者調理・盛り付け

主食：ピザトースト  
 主菜：ハムエッグ  
 副菜①：サラダ  
 副菜②：コーンスープ  
 もう一品：ヨーグルト



### 主食：ピザトースト



材料 (4人分)	作り方
食パン (6枚切) 4枚	① ウィンナーはななめうす切り、たまねぎはうす切り、ピーマンは種を取って輪切りにする。 ② パンにピザソースをぬり、①とチーズをのせる。 ③ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。
ウィンナー 4本	
たまねぎ 1/2個	
ピーマン 1個	
ピザソース 大さじ8	
ピザ用チーズ 200g	

### 主菜：ハムエッグ



材料 (4人分)	作り方
たまご 1個	① フライパンに油を熱し、ハムを焼き、皿にもる。 ② 同じフライパンにたまごをしずかにわり入れ、弱火で1分焼く。 ③ 水を加えてふたをし、1分焼く。
ハム 1枚	
油 小さじ1	
水 小さじ1	

副菜：野菜サラダ



材料 (4人分)	作り方
レタス 8枚 きゅうり 1本 トマト 1個 酢 大さじ1 油 大さじ1 塩、こしょう 少々	① レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切り、トマトはくし切りにする。 ② ドレッシングの材料を合わせ、野菜に混ぜて盛りつける。

副菜：コーンスープ



材料 (4人分)	作り方
とうもろこし 2本 たまねぎ 1個 水 200ml コンソメスープの素 小さじ2 牛乳 600ml 塩 ひとつまみ 有塩バター 20g 乾燥パセリ 適量	① とうもろこしは皮をむき、ひげを取り除く。3等分に切り、包丁で実をそぎ落とす。1/4を電子レンジで2分くらい加熱しておく。 ② たまねぎをうす切りにする。 ③ 中火で熱したなべにバターを入れてとかし、①のとうもろこしの3/4と②を加えて、炒める。 ④ 水を入れてかきまぜ、中火でひとにたちさせる。ふたをして、とうもろこしがやわらかくなるまで加熱し、火からおろす。 ⑤ 粗熱をとり、ブレンダーを使ってなめらかにする。 ⑥ ⑤に①で加熱したとうもろこし、コンソメスープの素、牛乳、塩を加えて混ぜ合わせ、弱火で加熱する。 ⑦ 器に盛り付け、パセリをちらす。