

みやこキッズ食育教室

参加者が考えた

かんたん！朝ごはんメニュー

しゅしよく ばあい
主食がパンの場合



しゅしよく
主食：トースト

しゅさい
主菜：ハムエッグ

ふくさい
副菜①：サラダ

ふくさい
副菜②：やさいスープ

いっぴん
もう一品：ヨーグルト



しゅしよく
主食：トースト

ざいりよう 材料 (1人分)	にんがんにん	つく 作り方
食パン (6枚切)	4枚	① オーブントースターで焼く。



しゅさい
主菜：ハムエッグ

ざいりよう 材料 (4人分)	にんがんにん	つく 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。
ハム	1枚	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。
油	小さじ1	③ 水を加えてふたをし、1分焼く。
水	小さじ1	



副菜：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：やさいスープ

材料（4人分）	作り方
キャベツ 2まい にんじん 1/3本 たまねぎ 1/2個 水 200ml コンソメスープの素 小さじ2 塩こしょう 少々	① キャベツは5mmの細切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。 ② なべに水を入れ、ふっとうしたら、①を加えてふたをする。 ③ やさいがしんなりしたら、コンソメスープの素を入れ、塩こしょうで味をととのえる。

【令和3年度朝食レシピコンテスト】

最優秀賞



宮古市ホームページにて、朝食
レシピコンテスト入賞作品を公開中！
ぜひご覧ください。



【令和4年度おにぎりコンテスト】

グランプリ



【令和5年度丼ぶりレシピコンテスト】

グランプリ

