

令和6年度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
主食がごはんの場合



しゅしよく
主食：ごはん

しゅさい
主菜：さけのムニエル

ふくさい①：ほうれん草のおひたし

ふくさい②：とうふとわかめのみそ汁

いっぴん
もう一品：ヨーグルト



しゅしよく
主食：ごはん

材料 (4人分)	作り方
米 2カップ 水 メモリ2まで	① 米は3～4回水をかえて、かき回しながらあらう。 ② 米をすいはんがまに入れて、水をはかる。 ③ 30分ひたし、すいはんきのスイッチを入れる。



しゅさい
主菜：さけのムニエル

材料 (1人分)	作り方
さけの切り身 1切れ 塩こしょう 少々 小麦粉 適量 油 小さじ2 バター 大さじ1/2	① さけは塩こしょうをして、小麦粉を全体にまぶす。 ② フライパンに油を入れて火にかけ、さけを入れて焼く。さきに皮のほうを下にして焼き、うらがえす。 ③ さけが焼けたら、バターも入れてとかし、さけにからめる。



副菜：ほうれん草のおひたし

材料 (4人分)	作り方
ほうれん草 80g (1/4束) かつお節 少々 しょうゆ 少々	① たっぶりの湯をわかし、ほうれん草を根本のほうから入れてゆでる。 ② すぐにひきあげ、冷たい水で冷やす。 ③ 根本をあわせて3cmくらいのながさに切り、こばちに盛りつけたらかつお節としょうゆをかける。



副菜：とうふとわかめのみそ汁

材料 (4人分)	作り方
とうふ 1/2丁 カットわかめ 4g こねぎ 10g にぼし 12本 水 800cc みそ 40g	① なべに水を入れ、頭とはらわたをとったにぼしを入れて火にかける。 ② ふっとうしたらふたをしないで、中火で5分間にする。 ③ あみおたまなどで、にぼしをすくう。 ④ とうふ、ねぎは食べやすい大きさに切る。カットわかめは水につけてもどす。 ⑤ ③にだし汁に、とうふとわかめを入れる。 ⑥ とうふがうかんできたら、みそをとき入れてこねぎを加える。

【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



令和6年度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

しゅしょく ばあい
主食がパンの場合



しゅしょく
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



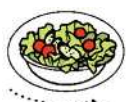
しゅしょく
主食：トースト

ざいりょう (にんがん) 材料 (1人分)	つく (かた) 作り方
しゅく 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

ざいりょう (にんがん) 材料 (4人分)	つく (かた) 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。
あぶら 油 小さじ1	③ 水を加えてふたをし、1分焼く。
みず 小さじ1	



副菜：サラダ

材料（4人分）		作り方
レタス	8枚	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。
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	



副菜：やさいスープ

材料（4人分）		作り方
キャベツ	2まい	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。
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	

【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

