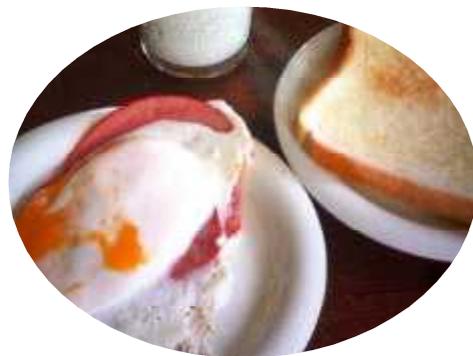


私が作った朝ごはん メニュー集

平成26年 黒浜西中学校



パン編

1年



- ☆食パンにジャーマンポテトをのせ、チーズをかけてオーブンで焼きます。
- ☆玉ねぎとベーコンのコンソメスープ。

<お勧めポイント>

ジャーマンポテトを使ってピザ風にしました。

1年



☆サンドイッチ

レタスとトマトとハムをサンド

☆卵スープ

コンソメ、レタスとトマトを入れます

<お勧めポイント>

卵がふわふわなところです。

1年



☆ポトフ

ジャガイモ、にんじん、ベーコン、シイタケ、塩こしょうで味付けします。

<お勧めポイント>

パンにつけて食べられ、野菜がたくさん食べられます。

1年



☆マフィンにポーチドエッグをのせ、ブロッコリー、トマト、アスパラを添えます。

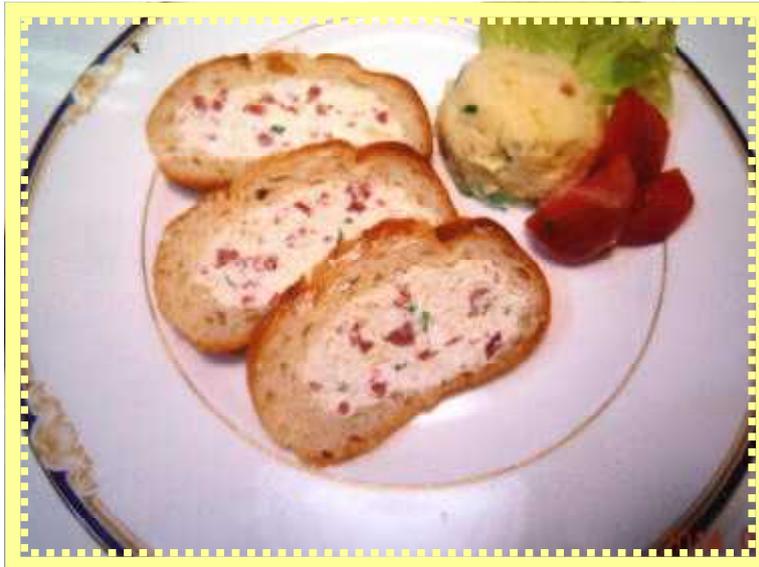
ポーチドエッグ・・・お湯を沸騰させ、お湯をかき混ぜ渦を作り、中心に卵を入れます。

オランダソース・・・酢、卵黄、バターで作ります。

<お勧めポイント>

自家製のトマトを使ったことと、酢が入ったオランダソースを作ったことです。

1年



☆フランスパンの中をくりぬきます。
サラミと玉ねぎとパセリをみじん切りにし、
クリームチーズとくり抜いたパンを混ぜてパテを
作り詰めます。

<お勧めポイント>
フランスパンにクリームチーズのパテをつめた
ところです。

1年



☆ブロッコリーとコーンのミルクスープ。
牛乳にコンソメを入れたスープの中に
ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、にんじん、
ベーコンをいれます。

<お勧めポイント>
夏の暑さや冷たいもので疲れた胃にやさしいところ。

1年



☆ジャーマンポテト

<お勧めポイント>

ホクホクしたじゃがいもと、シャキシャキした玉ねぎ。それにベーコンがとても合っていておいしいところです。

1年



☆コーンスープ

クリームコーン、鶏がらスープ、ほうれん草、卵を入れます。

☆アスパラのグラタン

アスパラをゆで、チーズとマヨネーズをのせてオーブンへ。

<お勧めポイント>

生野菜が苦手なので、アスパラをグラタンみたいに
して食べやすくしました。

1年



☆かぼちゃのチーズ焼き

かぼちゃを切る前にレンジでチンしておきます。
かぼちゃを薄く切り、上にマヨネーズとチーズをかけ
オーブンで焼きます。

<お勧めポイント>

焼いたあとにもマヨネーズをかけたところ です。

1年



☆スクランブルエッグ

☆ サラダ

☆わかめ、白ゴマのスープ、しょうがを入れます。

<お勧めポイント>

忙しい朝に簡単に作れるメニューです。。

1年



☆ベーコン、スクランブルエッグ、サラダ
☆トマトスープ
トマト缶にジャガイモ、玉ねぎを入れ、コンソメ
で味付けをしました。

<お勧めポイント>

パンにベーコンとスクランブルエッグと野菜をのせて
食べるとおいしいです。

2年



☆なし&ぶどうのヨーグルト

<お勧めポイント>

ヨーグルトの中に細かくきざんだなしを入れるところです。

2年



☆カレートースト

パンの上にカレールーとトマト、ウインナーをのせ、
チーズをかけてトースターで焼きます。

☆夏野菜トマトスープ

<お勧めポイント>

どちらにも夏野菜を入れているところです。

2年



☆ビシソワーズ

ジャガイモをゆでます。ジャガイモ、牛乳、コンソメ
をミキサーにかけて出来上がり。

<お勧めポイント>

調理が簡単。高級な味がしておいしいです。

2年



☆肉と野菜炒め

肉と野菜と味付けされたものを利用しました。

☆スクランブルエッグ、ウインナー

<お勧めポイント>

種類を多くしたので味に飽きないところです。

2年



☆エッグベネフィクト

鍋にお湯を沸かし、酢と塩を入れ、卵を割り入れて好みの固さになったら水にとります。

卵黄1個、バター20^g、マヨネーズ大さじ1、レモン汁少々を混ぜてオーランディーソースを作ります。

フライパンでベーコンをかりかりに焼きます。

マフィンにベーコン、ポーチドエッグ、

オーランディーソースと塩、黒こしょうをかけます。

<お勧めポイント>

バランスがよく、短時間で作れます。特性ソース。

2年



☆ポテトハムエッグ

ジャガイモを薄く切り、フライパンで焼いて、
塩、こしょうをします。その上にハムエッグをのせました。

<お勧めポイント>

こしょうをかけると少し辛くておいしいところです。

2年



☆なんちゃってクラムチャウダー

にんじん、ジャガイモ、アスパラガス、ベーコンを
ホワイトシチューで味付けします。

<お勧めポイント>

朝からバランスのとれた食事。

2年



☆野菜スープ

キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ジャガイモをコンソメスープで煮込みます。

<お勧めポイント>

バランスよく作れたところです。

2年



☆オムレツ

ゴーヤとにんじんをゆでて、細かくきざみ、卵に混ぜて焼きます。

<お勧めポイント>

自分の苦手な野菜を中に入れて、食べられるようになるところです。

2年



- ☆トマトスープ
キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト
- ☆ホットサンド
ツナマヨを入れて焼きます。

<お勧めポイント>
栄養バランスを考えました。

3年



- ☆ピザトースト
具材はピーマン、玉ねぎ、ゆで卵、ツナです。
- ☆野菜スープ
ジャガイモ、シメジ、玉ねぎをコンソメ、塩コショウで味付けしました。

<お勧めポイント>
夏は冷たいものを取りすぎてしまうので、あえて、温かいスープを作りました。

3年



☆きんぴらごぼう
☆ごぼうのお焼き

生地はホットケーキミックスを使用しました。

<お勧めポイント>

お焼きをさくさくに焼いたところです。

3年



☆厚焼きたまご

ほうれん草と人参をゆで、卵の中に入れます。マヨネーズも卵の中に入れて焼きます。

<お勧めポイント>

ほうれん草とにんじんを使い、栄養のバランスをよくしました。

3年



☆ほっとサンドイッチ
ベーコン、チーズ、ケチャップを入れて焼きました。
☆ヨーグルト

<お勧めポイント>
ホットサンドイッチなので、素早くある程度のポリ
ュームを食べられます。

3年



☆プチトマトとモッツァレラチーズのサラダ
☆バナナとキウイのヨーグルトかけ

<お勧めポイント>
火を使っていないので簡単に作れます。

3年



☆アスパラとベーコンと卵のマヨネーズ炒め

<お勧めポイント>
味付けにマヨネーズを使用したところ です。

3年



☆フレンチトースト

食パンを四つに切って、卵、牛乳、砂糖を混ぜた液に浸してフライパンで焼きました

<お勧めポイント>
妹がいつもパンを残しているの で、美味しく食べてもらえるように、フレンチトーストにしました。

3年



☆玉ねぎとツナのオムレツ

炒めた玉ねぎとツナを卵に混ぜて焼きました。

<お勧めポイント>

卵はやや半熟にします。そうすると、とろっとして卵のこくとツナの風味がとてもよいです。

3年



☆バナナヨーグルト

☆オニオンスープ

☆ウインナースクランブルエッグ

<お勧めポイント>

ウインナースクランブルエッグに隠し味の昆布茶を入れたところでは。

3年



☆アボカドのサラダ

アボカドを細かくきざんでつぶしたら、ゆで卵とマヨネーズであえます。

<お勧めポイント>

さっぱりしていて、パンにもものすごく合います。

3年



☆ヨーグルト

<お勧めポイント>

バナナとフルーツグラノーラを入れたところ。。

3年



☆豆と野菜のスープ（カレーとトマト味）
缶詰のトマトを使い、カレールーを入れて味付けをします。

<お勧めポイント>
缶詰と家にある野菜を入れて栄養満点です。