

私が作った朝ごはん メニュー集

平成28年 黒浜西中学校



食パン編

<のせる 編>



ハム、チーズを順にのせ、トースターで7分焼く。



キャベツを千切りにし、目玉焼きを作る。パンにお好みソースを塗り、パンにキャベツ、コーン、目玉焼き、チーズをのせ、トースターで5分焼く。



パンにソースを塗り、マヨネーズをかける。あとは好きなものをのせて焼く。



きゅうりを薄く切り、シーチキン、マヨネーズを混ぜ、パンの上にのせて焼く。



ツナに塩コショウをし、パセリとマヨネーズを入れて混ぜる。パンにのせ、粉チーズをかけ焼く。



アボカドを薄く切り、食パンにアボカドとえびをのせ、マヨネーズとオリーブオイルをかけて4分焼く。



パンのふちをマヨネーズで囲って、真ん中をへこませ、生卵を落とす。その上にチーズをのせて焼く。お好みで塩昆布をのせる。



両面をフライパンで焼いて、余熱でチーズを溶かし、その上にハムと卵を焼いて、パンにのせる。



マカロニサラダで壁を作り、そこに卵を割り、トースターで焼く。



スクランブルエッグを作り、パンの上ののせて、黒コショウをのせる。



食パンにピーマンをのせ、マヨネーズと明太子を混ぜたものをのせ、シーチキン、青じそ、チーズをのせて5分焼きます。



パンにマヨネーズを薄く塗り、ツナ缶のツナをのせる。チーズをかけ焼く。



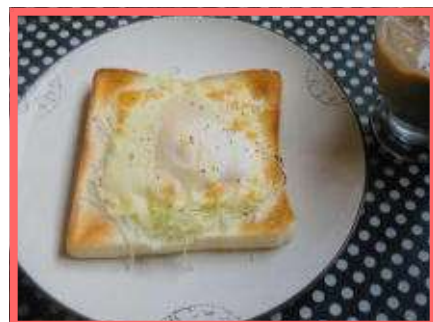
パンにチーズとベーコンをのせて焼く。焼けたら、マヨネーズをかける。



目玉焼きを作る。ベーコンを焼く。キャベツを千切りにする。パンを焼いて、バターを塗り、キャベツ、ベーコン、目玉焼きをのせ、塩コショウをかける。



パンとハムと一緒に焼く。



キャベツの千切り、たまご、チーズの順にのせて焼く。黒コショウをかける。



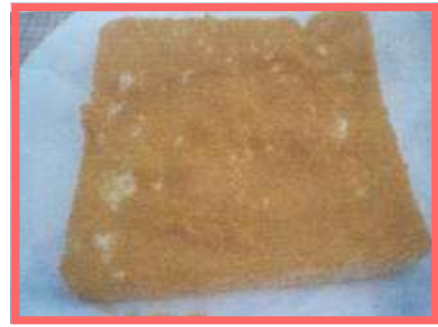
パンにマヨネーズをかけてトースターに入れて焼く。



チーズ、シラス、青のりをのせる。オリーブオイルをその上に少しかけ、3分焼く。



食パンに、バター、マヨネーズ、マスタードを塗る。その上にカレーをのせる。その上にチーズをのせる。4～5分焼く。その上に目玉焼きをのせる。



溶き卵を熱して、その上に食パンを置く。



5枚切りのパンにチーズをのせ、その上にシラスをのせて焼く。



食パンをスプーンで真ん中をへこませる。マヨネーズを全体につける。へこませたところにたまごを入れ、その端にマヨネーズをのせ、ハムをのせて10分～15分焼く。



①ツナ、しょうゆ、みりん、酒を混ぜて、1分レンジで温める。②ゆで卵をみじん切りにして、マヨネーズ、塩コショウで味付け。パンに①②の順にのせ、ねぎ、スライスチーズ、黒コショウをのせ焼く。



フライパンでハムとたまごを蒸し焼きにする。トーストにマヨネーズを塗り、のせる。



食パンの真ん中をくぼませて、たまごを入れる。まわりをマヨネーズで囲み、ケチャップをかけて焼く。



パンの上にツナ、チーズをのせ焼く。トーストにチョコペーストをぬる



パンの周りにマヨネーズをかけ、真ん中に半熟卵をのせ、チーズをかけて焼く。



トーストの上に、ベーコンと目玉焼きをのせる。



パンにソースを塗って、オクラ、ハム、チーズをのせて焼いた後に、スクランブルエッグをのせる。



パンの上にポテトサラダとチーズをのせて焼く。



①味噌とマヨネーズを混ぜてパンに塗る。チーズをのせて、ウインナーとバジルをトッピングし、3分焼く。
②鯉節とマヨネーズを混ぜてパンに塗る。チーズをのせてシラスと青じそをトッピングし3分焼く。



パンに納豆をのせて、チーズをのせて焼く。そしてマヨネーズをかける。



パンにケチャップかピザソースを塗る。コーンとほぐした鮭をバターとめんつゆでいためる。パンにコーンをのせ、マヨネーズをかけて焼く。



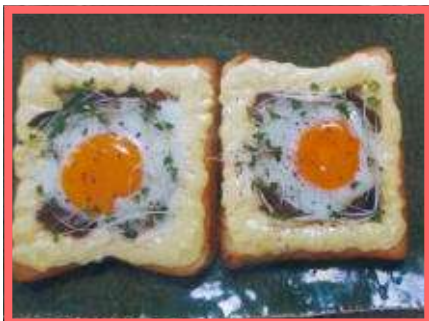
プリンを混ぜて、食パンにのせて焼く。



フライパンにハムをのせ、千切りにしたキャベツ、たまごを割って水を入れて蒸す。トーストにのせる。



パンにチーズをのせ、その上にコーンとマヨネーズをかけて焼く。



ベーコンを焼いて、バターを塗ったパンにのせる。マヨネーズを周りにのせ、たまごをのせる。低めの温度で8分焼く。コショウとスプラウドをトッピング。



ベーコンを2枚油をひいたフライパンにのせ、たまごを入れて焼く。



目玉焼きとハンバーグをパンの上のにのせる。残り物でOK



プチトマトを半分に切る。ベーコンを焼く。パンにチーズ、ベーコン、プチトマト、をのせて焼く。ケチャップをかける。

<ポケット 編>



食パンを半分に切り、ポケット状に切れ目を入れる。アルミホイルをまるめて、パンに詰めて焼く。コーンとベーコンを焼き、パンに詰める。



キャベツ、ウインナー、たまごをフライパンで別々にいためる。キャベツは塩、ウインナーはケチャップで味をつける。軽く焼いた食パンにポケットを作って具を入れる。



鶏むね肉を湯がいてほぐす。ケチャップとマヨネーズを合わせてソースを作る。食パンにポケットを作り、レタスとトマト、鶏肉を入れる。



ジャガイモを千六本に切り、レンジで蒸す。ジャガイモをベーコンで巻き、焼く。パンを三角に切りポケットを作る。グリーンカール、紫玉ねぎ、トマト、ポテトのベーコン巻き、スクランブルエッグをポケットに入れる。マスタードマヨネーズをトッピング。



- ①たまごサンドの具をつくる。
- ②レタス、ハム、チーズを用意。
- ③食パンを半分に切りポケットを作り焼く。ポケットにバターを塗り、具を詰める。



フライパンにツナ缶、カットほうれん草、バター、塩を入れふたをする。しんなりしたら混ぜ合わせる。食パンにポケットを作り、材料を入れトースターで焼く。

<ロール 編>



食パンのミミをとり、食材をのせて巻いて切る。



ウインナーを焼いて、焼き肉のたれで味付け。食パンにキャベツとウインナーを入れ、巻いて焼く。



食パンのミミを切る。ハムとチーズ、ウインナー、たまごサラダを均等にのせて巻く。



ウインナーとたまごをいためて、パンにはさむ。



パンの耳を切って、卵液につける。
電子レンジで表と裏を熱する。
チーズとウインナーをのせて巻く。
フライパンで焼く。



<浸して焼く編>



液・・・ たまご、砂糖、牛乳
仕上げに砂糖かける



食パンのミミは切っておく
液・・・卵、砂糖、牛乳



液・・・卵、砂糖、生クリーム



①液・・・牛乳、卵、砂糖
②液・・・牛乳、卵、砂糖、青汁

<フレンチトースト>



液・・・卵、砂糖、牛乳、塩少々
シナモン、はちみつをかける



液・・・卵、砂糖、牛乳
バターで焼く



液・・・牛乳、砂糖
バターで焼く



液・・・牛乳、卵、砂糖
バターで焼く。はちみつをかける。



液・・卵、牛乳、砂糖



液・・プリン、牛乳



2液・・卵、牛乳
盛り付けて砂糖を少しかける。



液・・卵、砂糖、牛乳（少し温める）
食パンのミミは切る。
バターで焼く。



液・・卵、牛乳
バターで焼く。グラニュー糖をかける。



液・・卵、牛乳、はちみつ



液・・卵、砂糖、牛乳



液・・卵、砂糖・牛乳



液・・・卵、牛乳
パンにチーズとハムを挟み、液に浸す。



液・・・卵、砂糖、牛乳
粉砂糖やはちみつをかける



液・・・卵、砂糖、牛乳

＜ピザトースト風 編＞



ピザソースを塗り、その上にチーズをのせ、
ベーコンをのせて焼く。



ピーマン、トマト、ベーコンを切る。
パンにケチャップを塗り、材料をのせる。
チーズをたくさんかけて、電子レンジで温
める。



ピーマン、玉ねぎ、ベーコンを切る。
パンにピザソースを塗り、材料とチーズを
のせて焼く。



パンにマーガリン、ピザソースを塗り、チ
ーズ、ウインナー、ピーマンをのせて焼く



ピザソースを塗り、好きな具をのせ、チーズをのせて焼く。



ケチャップを塗り、ピーマン、玉ねぎ、カルパス、チーズをかけて焼く。



ピーマン、ソーセージを切る。ケチャップを塗ったパンに具材と、コーンをのせ、チーズをのせて焼く。



ピザソースを塗り、ソーセージ、ピーマン、チーズをのせて焼く。



パンにケチャップを塗り、ハムとチーズをのせて焼く。



食パンにケチャップを塗り、ウインナー、ゆで卵を薄切りにして盛り付け、チーズをのせて焼く。



パンにケチャップを塗る（多いとしょっぱいから注意）ハムとチーズをのせて（ハムは2枚くらいが食べごたえがあって◎）焼く。



タマネギ、ウインナー、トマトを薄くして、チーズとケチャップをパンにのせて焼く。



ケチャップを塗り、ハム、トマト、ピーマン、スライスチーズをのせて焼く。



パンにトマト、ブロッコリー、ツナ、ケチャップ、ニンニクをのせて、チーズをかけて焼く。



ケチャップを塗り、チーズ、タマネギ、ピーマンをのせて焼く。



ピザソースを塗り、タマネギ、ベーコン、トマト、チーズをのせて焼く。



タマネギ、ハム、チーズ、ピーマンをのせて焼く。



厚切りパンに切り込みを入れ、バターを塗り、ピザソースを塗る。ゆで卵、トマト、ピーマン、ベーコン、チーズをのせて焼く。



ベーコン、ピーマンをパンにのせ、マヨネーズとケチャップをかけ、チーズをのせて焼く。



ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、トマト、ケチャップ、チーズ、マヨネーズをのせて焼く。

<パンに大 編>



食パンの真ん中を切り抜く。フライパンにバターを入れ、パンを入れる。パンの中に、ハムチーズをいれ、ケチャップ、マヨネーズ、切り抜いたパンをのせ、ひっくり返す。



食パンの真ん中を切り抜き焼く。中に、ベーコン溶き卵、チーズを入れ切り抜いたパンをのせ、ひっくり返す。



玉ねぎ、ハム、ピーマンを切る。食パンの真ん中を切り抜きフライパンへ。パンの中へ具材、卵、チーズを入れ、抜いたパンをのせて焼く。



食パンの真ん中を切り抜き、フライパンへ。中にチーズ、ハム、卵、ピーマンを入れる。切り抜いたパンをのせて焼く。



一斤のパンをくり抜き、グラタンを入れ、上にチーズ、トマトをのせてトースターで焼く。焼けたらパセリをのせる。



ピーマン、玉ねぎ、ハムを炒める。食パンの真ん中を切り抜きフライパンへ。中に炒めたもの、卵、チーズを入れ、切り抜いたパンをのせ、両面焼く。



食パンの真ん中を切り抜きフライパンへ。中にマーガリン、たまご、ハム、トマト、チーズを入れる。切り抜いたパンをのせ両面焼く。



食パンの真ん中を切り抜きフライパンへ。中に卵、チーズ、大葉を入れ、切り抜いたパンをのせる。両面を焼き、好みにケチャップをかける。



食パンの真ん中を切り抜き、フライパンへ。中に、卵、焼いたベーコン、チーズを入れ、切り抜いたパンをのせて焼く。

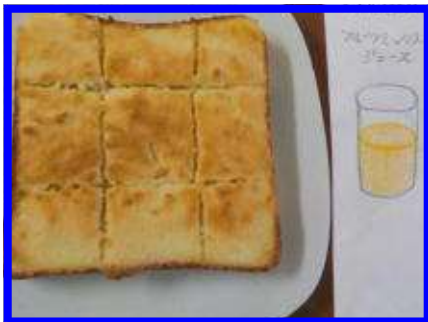


食パンの真ん中を切り抜きフライパンへ。好きな具材を入れ炒め、たまごを入れて焼く。



食パンの真ん中をチーズの大きさに切り抜く。卵、塩、こしょうを混ぜる。フライパンの外側を入れ、卵を中に流し入れる。チーズをのせ、切り抜いたパンをのせる。両面を焼く。

<いろいろ編>



バター（15 g）を常温に戻し、小麦粉（大さじ2）砂糖（大さじ1）を混ぜ、食パンに塗る。編目をつけて焼く。



小麦粉、砂糖、卵、バターを混ぜて、パンに塗って焼く。



バター（大さじ1）砂糖（大さじ1）蜂蜜（大さじ1）小麦粉（大さじ2）バニラエッセンス少々を混ぜ、パンにのせて焼く。



パンでカップを作り、コーン、ピーマン、玉ねぎ、ソーセージを炒めて塩こしょうしたものを盛る。



パンを小鉢に入れてカップ型に焼く。アボカド、玉ねぎ、人参をマヨネーズであえる。薄切りキュウリと具材をカップに盛る。



食パンのみみを切り、麺棒で食パンをのぼし型につめる。ほうれん草とベーコンを炒めたものとチーズをのせる。もう一つはチーズと卵をのせる。180度のオーブンで15分焼く。



ボールに小さく切った食パン、卵、チーズを入れ混ぜる。フライパンにバター、オリーブオイルを入れ、混ぜたものを入れ焼く。



食パンを、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜたものに浸す。オーブンで焼く。

<サンドイッチ 編>



具材はいろいろアレンジして。



マーガリン、薄焼き玉子、ハム、マヨネーズ



焼きベーコン、トマト、レタスサンド



ケチャップをぬる、ウインナー、チーズ、レンジで温める。



レタス、たまごサンド



マヨネーズを塗る。スクランブルエッグ、レタス、ハム、チーズ サンド



スクランブルエッグ、焼きベーコンサンド



ケチャップを塗る。ベーコン、トマト、千切りキャベツ、チーズサンド



ケチャップ、チーズをのせトースターへ。目玉焼き、マヨネーズ、ハム、レタスをのせる。



ベーコン、トマト、レタス、こしょう サンド



ハム、チーズをはさんでバターで焼く。



ハム、たまごサンド



ツナ、玉ねぎ サンド



レタス、トマト、ハムサンド



マーガリン、レタス、ハムサンド



キャベツ、ハムを細かく刻み、マヨネーズ、塩こしょうと混ぜる。パンにこれとチーズを挟み、たまごと牛乳を混ぜた液にひたし、フライパンで焼く。



たまごサンド



バターを塗る。ツナ、玉ねぎとパセリのみじん、ゆで卵、マスタード、塩こしょう、マヨネーズであえる。



ケチャップを塗る。ハム、スライスチーズをはさみ、ホットサンドに。



バターを塗って、チーズ、ハムをはさむ。



ゆで卵のマヨネーズ和えとハムとレタスサンド。



バターを塗る。ゆで卵とハムサンド。



卵に砂糖、めんつゆ、みりんを混ぜて、ハムと一緒に焼く。キュウリと一緒にサンド。



レタス、トマト、チーズ、サラミ、マヨネーズ、塩こしょうをしてサンド。



ハム、チーズ、ゆで卵、キュウリサンド



パンを半分に切り、一つはバターを塗り、一つはレタスとハムエッグをのせる。



チーズ、ハム、トマトサンド



たまご、ハム、チーズのホットサンド



トーストして、1枚にマーガリン、1枚にマヨネーズをぬる。ハムエッグをのせ、ケチャップをかけサンドする。



マヨネーズをぬる。チーズ、ハム、レタス、トマトの順にはさむ。



パンは蒸すとふわふわに。たまごとコーンとレタスのサンド。



たまごサンド



トマトとキュウリと生ハムのサンド。



ゴーヤ、玉ねぎをスライスして塩を振る。ゴーヤはさっとゆでる。ゴーヤ、玉ねぎ、ツナ、マヨネーズで混ぜ、サンドして焼く。



野菜サンド



チーズやキュウリ、生ハムを組み合わせでオープンサンドに。



カレーとチーズのホットサンド
チョコとバナナのホットサンド



パンにマヨネーズを塗り、ハム、チーズをサンドしてフライパンで焼く。



輪切りにした玉ねぎ、ピーマン、スライスチーズ、ハム、塩こしょうをはさみ、ホットサンドにする。



パンのみみを切って、マヨネーズでつける。マーガリンを塗り、たまごを落として焼く。



ジャガイモをゆでて明太子とマヨネーズを混ぜる。ゆで卵をつぶしてマヨネーズと混ぜる。それぞれをパンにはさむ。



ゆで卵をつぶしてマヨネーズと混ぜたものとキュウリとトマトとハムをサンド。



からしとマーガリンを塗り、ハム、チーズ、レタスをサンド。



ゆで卵、ハム、チーズ、レタスをサンド。