

私が作った朝ごはん メニュー集

汁物編



平成29年 黒浜西中学校



お勧めポイント
夏野菜を使ったり、ドレッシングを作ったところ

- カボチャの皮をむき、一口大に切る。
- 鍋にカボチャと水（600cc）を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 火から下ろし、カボチャをマッシャーでつぶす。
- 再び火にかけ、牛乳とコンソメを入れる。



お勧めポイント
暑さで食欲のないときでも
飲める味付け！

- お湯を沸かし、鍋にネギを入れる。
- 生わかめをよく洗い、食べる大きさにカット。
- 中華だしを鍋に入れ、カットしたわかめとよく混ぜた卵を入れて素早く混ぜる。



お勧めポイント
かつお節で出汁をとった

- かつお節でだしをとる。
- ジャガイモと玉ねぎを切って入れる。
- よく煮る。豆腐とわかめを入れる。
- 味噌を入れる。



お勧めポイント
主食と汁物を一緒にした

- 玉ねぎを細かく切る。
- 玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- フライパンに油を入れ、玉ねぎを入れる。
- 水、塩を入れる。
- 器に入れ、パンとチーズをのせた後、1分あたためる。



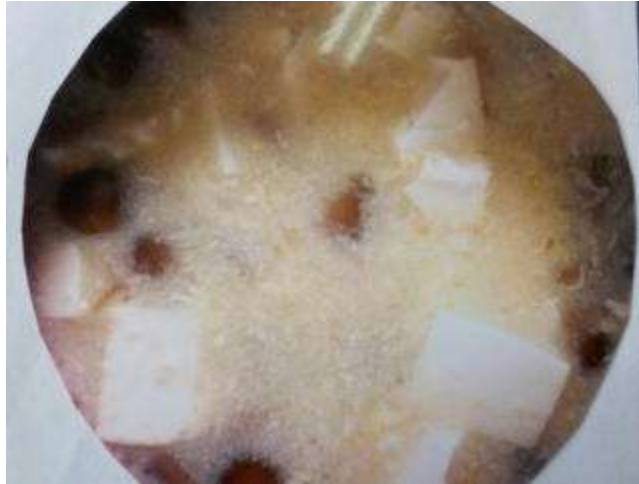
お勧めポイント
おまけに目玉焼きを作った
ところ

- お湯を沸かし、鶏ガラスープの素と醤油を入れる。
- にら、もやし、豆腐、タケノコを入れて少し煮て、塩こしょうを入れる。



お勧めポイント
具だくさんのスープ
ひじきのサンドイッチ

- ベーコン（1 cm 幅）、アスパラ（斜め薄切り）、玉ねぎ（薄切り）、人参、キャベツ（1.5cm 角切り）、オクラ（薄切り）、コーン（缶詰）、を煮て、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。



お勧めポイント
たまごが入っているところ

- ナメコを入れて、豆腐を入れて、味噌を入れて、だしの素を入れて、たまごを入れる。



お勧めポイント
味噌汁

- お湯を沸騰させて、かつお節を入れる。一番だしをとる。
- ネギ、わかめを入れる。味噌を入れ、豆腐を入れる。



お勧めポイント
スープなのにお腹がいっぱいになる

- 玉ねぎ、ニラ、ベーコンを切る。
- 鍋に具材を入れ、固形スープを入れて煮込む。
- 具材が柔らかくなったら、塩こしょうで味をととのえる。
- ギョウザを入れて煮込む。



お勧めポイント
暑い季節には冷たいスープが口当たりがよい

- 冷凍してあったカボチャを解凍し、ザルでこす。
- 牛乳と生クリームを火にかけ、カボチャをゆっくり鍋に入れ混ぜる。
- ひと晩冷蔵庫で冷ます。



お勧めポイント
味噌汁の出汁をよくとった
バランスよく使った
あくをしっかりとった

- 水 200cc に煮干し 5g を 30 分つけ、火にかける。
- あくを取りながら加熱し、沸騰したら煮干しをとり、味噌 15 g を溶かし、豆腐とネギと油揚げを入れる。



お勧めポイント
栄養満点のトマトスープ

- 玉ねぎ、鶏肉、トマトを細かく切る。
- 玉ねぎ、鶏肉、トマトの順に炒める。
- 水を入れ、コンソメスープを入れる。



お勧めポイント
時間がかからず、朝に作りやすい

- オクラをサッとゆで、5 mm くらいに切る。
- 春雨はお湯に浸す。
- 鶏ガラスープの素を水に入れ、オクラ、春雨を入れ火にかける。
- 温まったら塩こしょうを入れる。



お勧めポイント
なすにほんのりごま油がきいてとてもおいしいです

- なすを輪切り、豚バラ肉を一口大、ネギを小口切りにする。
- 鍋で肉を焼き色がつくまで炒める。
- なすとごま油を入れ、なすがしんなりしたら水とだしを入れ煮立たせる。
- 味噌を入れ、沸騰直前で火を止める。
- おわんにもりつけ、ネギをかける。



お勧めポイント
具たくさん

- ほうれん草をゆで、水にさらしておく。
- 玉ねぎをスライスし、ハムを適当な大きさに切り、炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、水、鶏ガラスープの素、クリームコーンを入れて煮る。
- ほうれん草とパンを浮かべる。



お勧めポイント
余った野菜をたくさん入れて、おかずがなくても、ご飯がすすむ

- 人参、ネギ、ジャガイモ、マイタケ、シメジ、オクラ、油揚げを切る。
- 油で炒めて、だし汁を入れる。
- 野菜が煮えたら味噌を入れる。
- 隠し味にカレー粉を入れる。



お勧めポイント
一汁三菜を取り入れて栄養満点！

- だしパックを水の中に入れる。
- 沸騰したら中火で 3 ～ 5 分煮出し、だしパックを取り出す。
- エノキに火を通していている間に、豆腐をさいの目にする。
- 味噌を入れ、小口切りにしたネギを入れる。



お勧めポイント
玉ねぎです。オニオングラ
タンスープなので、玉ねぎ
をあめ色にするために、何
回も同じ作業を繰り返した
から。

- あめ色玉ねぎを作る。
- ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- 鍋にスープの材料を入れて煮立て、バケット、チーズをのせる。
- オーブンでチーズが溶けるまで5～6分焼く。



お勧めポイント
夏野菜が入っている

- 沸騰したお湯に、輪切りにしたオクラとなめことツルムラサキを入れて味噌を溶く。



お勧めポイント
とにかく早く作れて、しかもおいしい！

- マグカップに水、香味ペースト、乾燥わかめを入れる。
- 電子レンジ 500w で 1 分 30 秒。
- 取り出して、スプーンで香味ペーストを溶かす。
- もう一度 30 秒あたためる。
- 取り出して、スプーンでかき混ぜ、ごま、ごま油を入れる。



お勧めポイント
ご飯でもパンでも合う

- 湯を沸かしてコンソメを入れる。
- かにかま、コーンを入れる。
- こしょうで味付け。
- レタスをちぎって入れる。



お勧めポイント
暑い中にさっぱりな冷たい汁

- だし汁に味噌を溶く。
- その中に豆腐、キュウリ、ごまを入れる。
- お椀に盛って大葉、みょうがをのせる。
- 好みで氷を入れる。



お勧めポイント
 トマトの水分だけで作る
 熟したトマトを使うこと

- トマトを熱湯につけ皮をむき、ざく切りにする。
- 玉ねぎをみじん切りにする。
- バケットは3 cm に切る。
- フライパンにオリーブ油、玉ねぎを加え、弱火で炒め、トマトを入れ、トマトをつぶしながら3～4分煮る。
- オレンジ色になったら塩をふる。弱火にし、溶き卵を入れ、早く混ぜ、半熟で火を止める。
- こしょうをふり、バケットをのせる。



お勧めポイント
 終戦記念日なので、戦時中
 のご飯を食べてみよう

- 大根、人参をいちよう切りにし、お鍋に入れふたをする。
- 大根に火が通ったら、味付け。昆布つゆ、しょうゆ、みりん、塩で味をととのえる。
- ネギを小口切り、豆腐をさいの目切り、落としぼち（小麦粉を水で溶いたもの）を入れて完成。



お勧めポイント
火をあまり使わず、簡単に
作れるところ

- コーン缶をボールにあけ、空になった缶に牛乳をいっぱい
に注いで計り、コーンの入ったボールに入れて混ぜる。
- お湯（大さじ1）で溶かしたコンソメスープを冷まして
入れ、塩こしょうをして味をととのえる。
- 器に注ぎ、パセリなどをトッピング。



お勧めポイント
コーンポタージュの上にカ
リカリのクルトンをのせた
ところ

- ジャガイモの皮をむき、薄く切って煮えたら裏ごしをす
る。
- コーンクリームと牛乳と煮汁を少し混ぜ、コンソメを加
える。
- 塩こしょうで味をととのえ、ゆっくりあたためる。
- しっかり混ざったら、生クリームを加える。
- 最後にクルトンをのせる。



お勧めポイント
夏野菜が入っていて夏ばて
防止になる

- ナスを塩水につける。
- ナスを炒めて、切った油揚げと煮て、ふつふつしてきたら、味噌を加えて火を止める。
- ネギを散らす。



お勧めポイント
忙しくても手軽に作れるこ
とができるところ

- 出汁をとった水を火にかける。
- なめこを入れて少し煮たてる。
- 味噌を溶かし入れる。
- 豆腐と小口切りにしたネギを入れる。



忙しい朝でも超簡単調理
お勧めポイント

- 水を鍋に入れ沸騰させる。
- コーンと鶏ガラスープの素を入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- 溶き卵を回し入れ、塩こしょうで味をととのえる。



お勧めポイント
トマトの酸味とレタスのシャキシャキ感で、さっぱりしているところ

- にんじんを短冊切りにする。
- コンソメスープにトマトを切って入れて煮る。
- シメジ、ベーコンを入れ、具材が柔らかくなったらたまごを入れてかき玉にする。
- 食べる直前にレタスを入れてサッと煮る。
- 塩こしょうで味をととのえる。



お勧めポイント
野菜たっぷりトマトスープです。生のトマトが苦手ですが、スープにすると食べやすいです。

- しめじ、玉ねぎ、人参、鶏肉、ベーコンを、食べやすい大きさに切り炒める。
- カットトマト缶2缶を水 1300cc、コンソメ7個、塩こしょうで味をととのえて、最後にミックスビーンズを入れて煮込む。味が足りなければケチャップを入れる。



お勧めポイント
絶妙な味

- 鶏ガラスープでベースを作ってから、溶き卵を流し、最後に塩とこしょうで味付けをする。



お勧めポイント
夏バテで食欲がない時でも
おいしく食べられる！

- お湯を沸騰させ、切った椎茸を入れる。
- ちぎったレタスを入れる。
- 塩こしょうで味をととのえる。
- 溶き卵を入れる。



お勧めポイント
簡単にできて、とろみをつ
けるのがポイントです

- 鍋の湯の中に、しいたけ、鶏ガラスープ、醤油を入れて2~3分煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、たまごを加える。
- 仕上げに、ごま油とネギを加える。



お勧めポイント
忙しい朝にぴったりで、
素早く簡単にできる

- 豆腐をさいころの形に切る。
- 油揚げを小さく切る。
- ネギを小口切り。
- お湯を沸騰させる。
- 味噌を入れる。
- 切った具材を入れる。



お勧めポイント
洗い物なし、簡単コース
スープ

- クリームコーン缶を1缶開けて、鍋に入れる。
- クリームコーンの空き缶に1杯水を入れ火にかける。
- シチューのルーを1箱の半分を加え溶かす。
- ルーが溶けたら、牛乳を空き缶1杯分加えて、混ぜたら完成。好みに塩をひとつまみ。
- 手作りクルトンと冷凍コーンとドライパセリをのせてみました。



お勧めポイント
具たくさんで、体によい汁物です

- ジャガイモ、人参、大根、ごぼう、小松菜、長ネギ、豆腐を切る。
- 鍋にごま油を熱し、具材を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- 野菜に火が通ったら、醤油と長ネギを加えひと煮立ちさせる。



お勧めポイント
冷や汁なので、暑いときに
ちょうどよい食べ物

- 大きめのボウルに、ツナ、味噌、ごま、しょうが、水を入れる。
- キュウリ、豆腐を入れる。
- ミョウガ、しそ、ねぎをきざむ。



お勧めポイント
夏バテ防止食！

- しょうが、ネギをみじん切りにし、油で炒める。
- コンソメスープを入れ、煮立ったらオクラとジャガイモを入れ、煮込む。仕上げにトマト。



お勧めポイント
わさび茶漬けをおにぎりと
合体させている
食べやすい

和風ミネストローネ

- 水 600cc、ベーコン2枚、粉末だし、味噌大さじ1、
人参1本、椎茸1個、キャベツ1枚



お勧めポイント
具がたくさん入っていて、
栄養のあるスープです

- 人参 2/3 個、コンソメ大さじ2、ジャガイモ2個、玉ねぎ1個、白菜3枚、ウインナー袋
- 野菜とウインナーを切り、かたい野菜から鍋に入れて15分くらいいたら、ウインナー、白菜、玉ねぎを入れ、コンソメを入れる。



お勧めポイント
フォーの中華スープに水餃
子を入れました

- 鶏ガラスープに野菜（ネギ、人参）やフォーを入れて、スープを作る。
- そこにわかめと水餃子を入れる。
- ごま油、塩こしょう、おろし生姜で味をととのえる。