

私が作った朝ごはん

食パン編

メニュー集



令和元年 黒浜西中学校

<のせる 編>



パンの上にハム、レタス、目玉焼きをのせる。



スクランブルエッグ（卵、砂糖、牛乳）で作りのせる。



厚切りパンを焼き、マーガリンをぬりアズキをのせる。



パンにマーガリン、マヨネーズをのせて焼き、その上に目玉焼きをのせる。



パンの上にレタス、輪切りトマト、とろけるチーズをのせて焼く。



パンの上に、マヨネーズ、キュウリ、卵、ポークパティ、アボカドの順にのせる。



パンの上にクリームチーズをのせ、はちみつをかける。



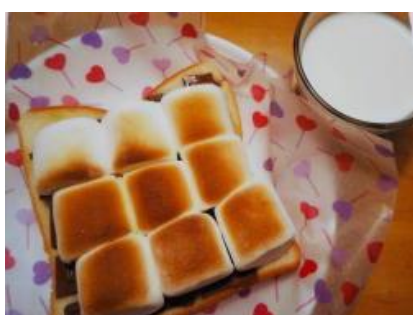
パンにキャベツ、チーズ、ハムをのせて焼く。



パンにケチャップをぬり、ハム、チーズ、レタス、塩コショウをかけ焼く。



ベーコン、ポーチドエッグ（沸騰した湯に酢を入れかき混ぜ、卵をおとしたもの）をのせる。



パンにマーガリンとチョコをのせ、少し焼く。マシュマロをのせて焦げ目まで焼く。



パンにケチャップをぬり、チーズ、ベーコンをのせてやく。上に目玉焼きをのせる。



レトルトカレーとチーズをパンに乗せて焼く。



パンを5分焼き、ケチャップ、チーズをのせ、3分焼く。



スライスチーズとトマトをのせて焼く。



パンの上にベーコン、生卵をのせる。アルミホイルで壁を作り焼く。



①パンに、ピーマン、ベーコンをソテーしたものとチーズを乗せて焼く。②卵とマヨネーズをのせて焼く。



枝豆、コーン、シーチキン、高野豆腐、チーズをかけて焼く。



マヨネーズをぬり、ツナ、アボカド、チーズ、黒コショウをのせて焼く。



パンにマシュマロをのせて焼く。



チーズとハムをのせて焼く。



チーズ、卵、塩コショウ



玉ねぎ、ピーマンの薄切りをパンに乗せてその上にチーズをのせて焼く。



目玉焼きと焼いたベーコンをのせる。



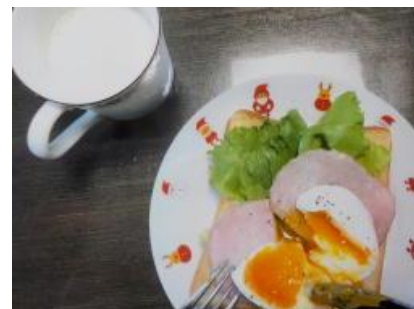
マーガリンを塗り、マヨネーズで周りを囲む。生卵を割り、塩コショウをふりハムを散らし焼く。



ジャムを塗り、スクランブルエッグを添える。



焼いたパンに、目玉焼き、ベーコンをのせ、塩コショウ、しょうゆで味付け。



食パンにマヨネーズ、スライスチーズ、ハム、ポーチドエッグ（卵をラップで包み）ゆでる）をのせ、コショウ。



食パンに、ツナ、コーン、ケチャップ、マヨネーズをのせて焼く。



パンにマヨネーズで土手を作り、たまごを入れ崩す。ベーコン、コーン、ほうれん草。チーズ、パセリをのせ焼く。



チーズ、ベーコン、玉ねぎをのせ焼く



トマト、チーズをのせ焼く。



食パンに「ごはんですよ」をぬって、マヨネーズ、スクランブルエッグ、チーズをのせて焼く。



パンにケチャップをぬり、チーズをのせて焼く。



パンの上にミートソースとチーズをのせて焼く。パセリをのせる。



ジャムをぬり、ベーコン、スクランブルエッグ、ブロッコリー、トマトを添える



食パンにカレーをのせ、とろけるチーズをのせて焼く。



パンにホワイトソースをのせてハム、チーズをのせてグリルで焼く。



ベーコン、スクランブルエッグ、トマトを添える。



しらすとマヨネーズを混ぜ、パンにのせて焼く。



ハム、チーズをのせ焼く。



ミートソースを作りパンにのせて、上にとろけるチーズをのせ焼く。



トーストをしてバターをぬる。枝豆とハムをたまごに混ぜてフライパンに入れ、塩コショウ、チーズも入れて焼く。パンにのせる。



たまご、ハム、チーズ



食パンを焼いてハム、ソーセージ、トマト、バジルの葉をのせる。



パンにマーガリンをぬり、あんときなこを半分ずつぬる。トースターで焼く。フルーツをのせる。



チーズをひいて、いらない部分を切ってあいているところにケチャップを四角にひく。もう一つはマヨとケチャップ。



パンの縁にマヨネーズをのせ、卵（少しつぶす）、塩コショウ、ウインナー、パセリをのせる。6分焼く



ハムとチーズをのせ、パンの縁にマヨネーズを絞って縁を作り、中に卵を割り入れる。トースターで焼く。



一口サイズのパンにマヨネーズ、シーチキン、バジル、ケチャップをのせる。



パンにマヨネーズで縁取りをし、卵を割り入れ、トースターで10分焼く。



ミートソースをぬって、チーズをのせ焼く。



ハムを2枚パンにのせ、目玉焼きをのせ、コショウをふる。



焼いて、トマト、目玉焼きをのせる。



トマトとチーズを切りパンにのせる。トースターで焼く。



バター1、砂糖1、卵0.5、小麦粉2、の割合で混ぜ、パンにぬって線を入れ、グラニュー糖をふってオープンへ。



パンにおたふくソースをぬり、ベーコン、チーズをのせて焼く。その上に目玉焼きをのせる。



パンの上にチーズをかけ、真ん中に卵をのせる。



パンの上にブロッコリー、トマト、ソーセージ、チーズをのせて焼く。



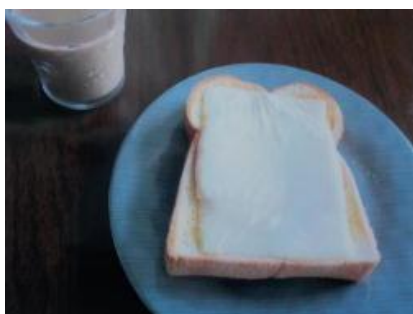
マヨネーズをぬり、とろけるチーズをかけ焼く。黒コショウをかける。



パンに生クリームをのせ果物をのせる。



バター、チーズ、ハム、玉ねぎ、マヨネーズ、ケチャップをのせて焼く。



パンにバターをぬり、ハムとチーズをのせて焼く。



パンの中央を少しへこませ、カレーをのせる。上にチーズをのせて焼く。



食パンにバターをぬり、スライスチーズ、とろけるチーズをのせ、全体に砂糖を振りかけ焼く。



パンにチーズとマヨネーズをのせて焼く。



ハムとチーズをのせて焼く。



スクランブルエッグを作りパンにのせ、ケチャップをかける。



パンの縁にマヨネーズをぬり、その中に卵を割り入れトースターで焼く。



ベーコンをのせ、スライスチーズをのせて焼く。



ケチャップ、マヨネーズ、コショウを混ぜたものをぬり、しらす、ほうれん草をのせる。ピザ用チーズをのせて3分焼く。



ドライカレーに卵を混ぜたものをパンにのせ、チーズものをのせて焼く。



パンにハヤシライスをのせ、チーズものせて焼く。



パンにマヨネーズをぬり、ゆでたブロッコリー、ゆで卵、ウインナーをのせて焼く。



ツナ缶、玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、コショウを混ぜ合わせたものを、8枚切りのパンにのせ、3分焼く。パセリをふる。



パンにチーズをのせて焼く



パンにくぼみを作り卵を割る。周りにベーコン、キャベツをのせる。レンジで2分後、トースターで焼く。



4つ切りのパンの耳を切り、焼いてポケットにホイップクリームと果物、キュウリ、レタス、トマトを詰める。

<ポケット 編>

<パンを半分に切り、断面に切り込みを入れ、ポケットを作ります>



中にコーンとマヨネーズを混ぜたものを詰め、フォークで周りに跡をつけ、トースターで焼く。



ゆで卵をつぶしてマヨネーズであえ、レタス、ハム、チーズをポケットに詰める。4枚切りパン使用。



炒めたベーコン、トマト、レタスを詰める



カレーを入れ、爪楊枝で止めてトースターで焼く。



くみみを残して四角くくり抜き、フライパンに入れ、くり抜いたところに食材を入れて、くり抜いたパンでふたをします。＞



フライパンにバターを入れ、くり抜いたところに、卵、ベーコンを入れて、パンでふたをして両面焼く。



くり抜いたところに、卵、塩コショウを入れる。少ししたらチーズハムをのせ、パンでふたをして軽く押して両面を焼く。



くり抜いた中には、ハム、チーズ、塩コショウを入れ、パンでふたをして両面焼く。



くり抜いた中に、卵、チーズ、ベーコン、を入れ、ふたをして両面焼く。黒コショウをかける。



バターでハム、ピーマンを炒め、卵を割り入れてチーズをのせ、パンでふたをして両面を焼く。



チーズと卵を崩して流し込み、お皿に盛り合わせる。

<ピザトースト風 編>



ケチャップをぬって、チーズ、ピーマン、玉ねぎをのせて焼く。生ハムをのせる。



マーガリン、ピザソースをぬる。玉ねぎ、ピーマン、チーズの順にのせ、トースターで3分焼く。



ピザソース、サラミ、ピーマン、チーズをのせて焼く。



ケチャップをぬり、ハム、コーン、チーズをのせて焼く。スープ添え。



ケチャップをぬり、ピーマン、ウインナー、チーズをのせて焼く。



ピザソースをぬり、チーズと好みの野菜や具をのせてトースターで焼く。



パンにケチャップとマヨネーズをぬる。ベーコン、ピーマンチーズをのせて焼く。



パンに数種類のチーズをのせて、ケチャップをかけて焼く。



パンにバター、ケチャップをぬる。トマト、ピーマン（技術で栽培）、ゆで卵、ソーセージをのせる。チーズをのせてトースターで焼く。



ケチャップをぬり。ミニトマト、ハム、ピーマン、玉ねぎ、チーズをのせて焼く。



ケチャップをぬり、ピーマン、ベーコン、コーンをのせて、チーズを重ねて焼く。



ピザソースをぬり、チーズをのせて焼く。ベーコンを添える。



ピザソース、玉ねぎ、ソーセージ、ベーコン、チーズ、黒コショウをかけて焼く。



ケチャップをぬり、ピーマン、玉ねぎをのせ、チーズものをのせてトースターで焼く。



ピザソースをぬり、玉ねぎ、ハム、ピーマン、チーズの順にのせる。トースターで焼く。



ケチャップをぬり、ウインナー、チーズ、ピーマン、玉ねぎをのせて焼く。ゆで卵とフルーツ添え。

<ロール 編>



食パンを薄くのばし、スライスチーズをのせて巻き、半分に切る。ベーコンを巻き、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。コショウをかける。



パンの耳を切る。マスタードを塗り、パンの上に、ゆで卵、レタス、ハムをのせ、食パンを巻く。ラップでキャンディー形に巻き、斜めに切る。



①パンに味噌マヨを塗って、唐揚げ、しそ、キュウリ、ミョウガを巻く。
②味噌マヨを塗って、のり、ビアソーセージ、キュウリを巻く。



食パンのみみを取り、ハムを巻く。ウインナーとチーズを添える。パンの耳はバターで炒め砂糖をまぶす。



パンの耳を切り、切った耳にバターをぬり、砂糖をかける。チョコペンをひく。丸めて串に刺し、トースターで3分。
パンにマヨをぬり、溶けるチーズをのせる。その上にベーコンとネギを炒めたものをのせる。



<浸して焼く編 フレンチトースト>

<基本は卵、砂糖、牛乳に浸し、バターで焼きます。その他工夫して調理しています。>



粉砂糖をかける



粉砂糖、ケーキシロップ



卵液にバニラエッセンスを入れ香りを良くする

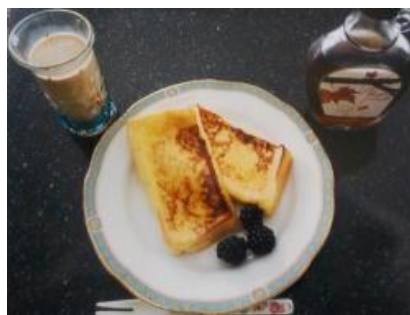


砂糖の代わりに蜂蜜





冷蔵庫に入れ、翌朝焼く。
メープルシロップと粉砂糖をかける

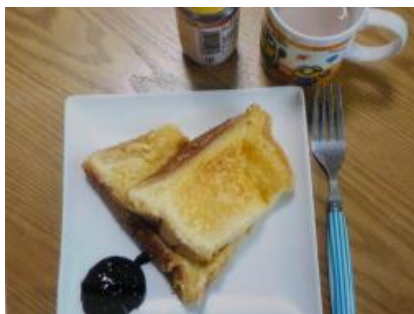


メープルシロップをかける



バター、メープルシロップ、粉砂糖をかける。





メープルシロップ、フルーツソース





<サンドイッチ 編>



ベーコン、肉を焼く。レタス、トマト、ベーコン、肉をはさむ。



ベーコンを焼き、スクランブルエッグを作る。トースターで焼いたパンにバターをぬり、レタス、トマト、卵、ベーコンをはさむ。



目玉焼き、トマト、レタス、玉ねぎ（ひとつ蒸し焼き）スライスチーズに、塩コショウ、マヨネーズをかけてはさむ。



ゆで卵とマヨネーズをあえたものと、ハム、チーズ、キュウリをはさみ、マヨネーズをつける。



ゆで卵を角切りにしてマヨネーズと塩コショウで味付け。ハムと卵をはさむ。



アボカドをペースト状につぶし、クリームチーズと混ぜる。ハムと一緒にはさむ。



パンにマーガリン、マスタードを少しぬる。レタス、ハム、チーズ、キュウリ、トマトの順にのせる。



パンにマヨネーズをぬり、スクランブルエッグ、キュウリ、ハムをはさむ。



パンの上にチーズをのせ焼く。その上に、目玉焼き、焼いたベーコンをのせ、塩コショウをしてはさむ。



ゆで卵をつぶし、マヨネーズ、塩コショウと混ぜる。パンにはさむ。



スライスチーズ、ハム、スクランブルエッグをはさむ。



豚肉を醤油、酒、ショウガで炒める。卵を器に割り入れ、かぶるくらいの水を入れレンジで1分半。千切りキャベツと肉、卵、を、焼いたパンではさみマヨネーズをかける。



さけるチーズ、をはさんで焼く。



とり肉を醤油、みりん、砂糖、酒（各大さじ1）で煮詰める。パンにマヨネーズ、レタス、チーズ、とり肉をはさむ。



バターをぬり、レタス、ハム、トマト、卵をはさむ。



スクランブルエッグにゆで卵の白身を切って入れる。ハムと一緒にパンにはさむ。



パンを焼いておく。目玉焼き、ベーコンを焼き、レタスと一緒にさむ。



焼いた食パンにバターを薄く塗り、具をはさむ。



ハム、チーズ、スクランブルエッグをパンにはさむ。



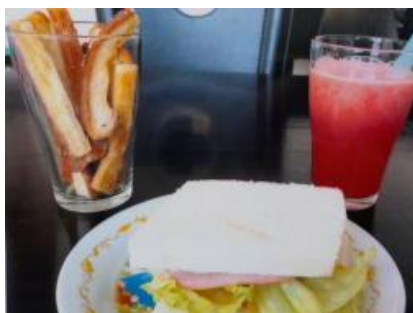
チーズとハムをのせマヨネーズをかける。



卵、ケチャップ、マヨネーズ、ハムをはさむ。



パンをかたどる。レタス、ハム、トマトをはさみ、ケチャップで顔を描く。



パンの耳を切り、レタスとハムとゆで卵をはさむ。耳は油とバターで焼き、砂糖をまぶす。



卵、ハム、キュウリ、レタス、ツナ缶で具を作りはさむ。



サラダチキン、キャベツ、ごまドレを混ぜる。焼いたパンにはさむ。



ゆで卵をきざみ、マヨネーズとタルタルソースを混ぜ、パンにはさむ。



ゆで卵と塩コショウをペースト状にしてバターをぬったパンにのせ、ハムとレタスもはさんで焼く。



①レタスとトマト、焼いたベーコンをはさむ。②納豆とキムチをはさむ。



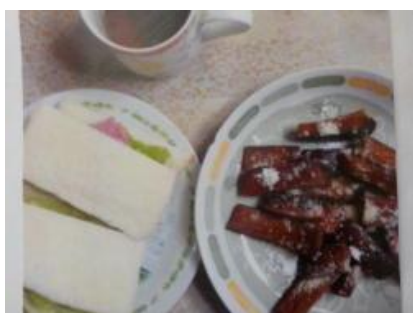
鯖に塩コショウし、両面をゴマ油で焼く。焼いた食パンに、マヨネーズをぬり、レタス、鯖をのせはさむ。



レタス、ハム、ソース、マヨネーズ、からしをはさむ。



レタス、トマト、キュウリ、卵をパンにのせ、マヨネーズを少しぬったパンではさみアルミホイルでパンを包んで焼く。



ツナ、レタス、サラミをはさむ。パンの耳は油で揚げる。



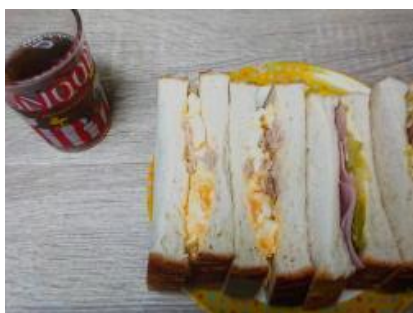
ハム、レタス、きゅうりをのせパンをのせる。、もう一度野菜などをのせ、パンをのせる。



パンを少し焼き、レタス、卵、トマトなどはさむ。



レタス、チーズ、ハムをはさむ。



レタス、たまご、ツナ、ハムをはさむ。

<いろいろ 編>



パンを切り、たまごをぬる。フライパンにバターを溶かしパンを焼く。



パンの上にハムとチーズをのせる。パンの縁にマヨネーズをのせ枠を作る。中にたまごを割り入れ、塩コショウ。トースターで焼く。



パンの耳を切り、パンに切り込みを入れ、カップにいれる。カップの中に好きな具を入れてオーブンで10分程焼く。耳は並べてピザソースをぬり、好きな具とチーズをのせて焼く。



パンにトマトとハム、チーズをはさみ、ホットサンドメーカーで焼く。



炒めた野菜をパンの間にはさみ、たまごとチーズも入れ、両面を焼く。



玉ねぎのみじん切りとひき肉を炒め、味をつける。パンの上に、レタス、肉、トマト、温泉たまごをのせる。



食パン1斤、エリンギ、えのき、玉ねぎのみじん切り、牛乳、とろけるチーズ。



キャベツ、ウインナーを切り、塩コショウをして炒める。キャベツがしんなりしたらカレールーをひとかけ削り入れる。パンに炒めた具とチーズをはさんで、ホットサンドメーカーで焼く。



ハム、キュウリ、卵焼き、チーズをパンにはさみ、ホットサンドメーカーで焼く。



ツナ、カレールー、水、ウスターソース、ケチャップを加熱して混ぜたものをパンにのせ、とけるチーズものをせる。半分に折って、溶き卵、パン粉をつけて油で焼く。



一口大に切ったパンとベーコン、ブロッコリーに、濃いめに作ったコーンスープをかける。チーズをのせトースターで焼く。



牛乳、たまごを混ぜたものにパンを浸し、ハム、ホワイトソース、チーズをはさんで焼く。



パンに切り目を入れる。フライパンにバターをひいて焼く。メープルシロップをかける。



ベーコン、チーズをはさみ、アルミホイルで包み焼く。



トーストにコーンスープ、サラダ、ヨーグルトを添える。



食パンを角切りにする。たまご、牛乳、砂糖を混ぜ、食パンを浸し、少しレンジにかける。溶かしバターを混ぜる。パウンドケーキ型に流し入れてオーブンで焼く。



パンを片面焼き、返したらたまごを真ん中に落とす。ふたをして固まってきたら裏返す。チーズをのせてとけたらベーコンをのせる。



皿にカレーを入れる。切った食パンをバラの形になるように並べる。真ん中にたまごを入れて、またカレーを入れる。チーズをかけてとけるまでオーブンで加熱する。



パンの上に、チーズ、たまごの順に重ねてフライパンで蒸し焼きにする。



チーズ、玉ねぎ、ピーマン、塩コショウ、ハム、チーズの順に重ね、パンにはさみ、ホットサンドメーカーで焼く。



食パンの中に、チーズとハムを入れ、フレンチトーストのように焼く。



キャベツのキッシュ
パンの耳を切る。キッシュ液（卵、コンソメ、生クリーム、塩コショウ）を作る。ベーコン、玉ねぎ、キャベツをバターで炒める。耐熱皿に入れて 100w220 度 20 分 残った耳で紅茶ケーキを作る。



パンにハム、チーズ、マヨネーズをはさみ、ホットサンドメーカーで焼く。



パンをトースターで焼いて切る。炒めたソーセージ、レタスやトマト、ポーチドエッグとともに盛り付ける。