



# 作ってみよう!

成長期にいる子どもたちには、毎日の食事はとても大切です。中でも特に朝食は、寝ている身体を起こし、脳への栄養補給となるためとても重要だと言われています。そこで山梨県では、毎日朝食を食べて欲しいという願いから、誰でも簡単にできる朝食レシピをホームページにて掲載しています。下記にURLをのせてありますので、ぜひ見て参考にしてください。

<https://www.pref.yamanashi.jp/hotai/schoollunch/asagohan2025.html> (朝食レシピ2025)

<https://www.pref.yamanashi.jp/hotai/schoollunch/jiba.html> (地場産物を活用したレシピ)



## 【誰でも簡単コロコロサラダ】



### ≡ 材 料 (1~2人分) ≡

- きゅうり …… 1本
- とまと …… 1/2こ
- ミックスビーンズ …… 40g
- お好みのドレッシング …… 適量

### ≡ 作り方 ≡

1. きゅうり, とまとは洗ってヘタをとり, さいの目に切る。
  2. 1とミックスビーンズを混ぜ, ドレッシングと混ぜ合わせる。
- ※コーンやツナ, チーズを入れても良いです。

## 【フライパンでホットサンド】

### ≡ 作り方 ≡

### ≡ 材 料 (1人分) ≡

- 食パン (6枚切り) …… 1枚
- ベーコン …… 2枚
- A { またはハム …… 1枚
- たまご …… 1こ
- スライスチーズ …… 1枚
- バター …… 少々

※お好みで、ケチャップ、マスタード、トマト、きゅうりなどをいれてもよいです。

1. フライパンを熱し、パンの片面を焼く。
2. バターを少々入れ、反対の面を軽く焼く。パンを取り出し、ベーコンを並べてその上に卵を割り落とす。さらにその上にチーズをのせ、チーズの上からパンのせ軽く(卵の黄身が潰れるくらい)押す。
3. 卵がほどよく焼けたら取り出す。(堅めがいい人は火を留め置いておくと、余熱で卵が硬くなります。)
4. 半分に折りたたみ、ラップやホイルで包む。

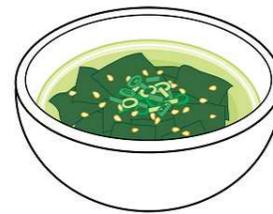
## 【ツナコーンパン】

### ≡ 材 料 (6個分) ≡

- ホットケーキミックス粉 …… 150g
- 卵 …… 1個
- 牛乳 …… 90cc
- A ツナ缶 …… 1缶
- A コーン …… 大さじ2
- A マヨネーズ …… 大さじ2
- A 塩・こしょう …… 少々
- A 乾パセリ …… 適量 (あれば)

### ≡ 作り方 ≡

1. オーブン180℃又はトースターを予熱しておく。
  2. Aを混ぜておく。
  3. ボウルに○の材料を入れ、ダマにならないよう混ぜ、アルミカップなどに均等に分け入れる。
  4. 2のツナコーンマヨを上へのせ、180℃のオーブンで20分焼く。(トースターの場合は、15分。上が焦げそうならホイルをかぶせ焼き目を調整する。)
- \*お好みで、マヨネーズをかけて焼いても良いです。



## 【パパッとスープ】

### ≡ 材 料 (1人分) ≡

- レタス …… 1枚
- ミニトマト …… 2こ
- コンソメ …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 少々
- 水 …… 200cc

### ≡ 作り方 ≡

1. レタス・ミニトマトは洗って水気を切り, レタスは手でちぎっておく。
2. マグカップまたは, 大きめの器に全ての材料を入れ, ラップをして3分電子レンジにかける。
3. 良くかき混ぜて出来上がり。



## 【レンチンババロア】

### ≡ 材 料 ≡ (1人分)

- 牛乳 …… 100cc
- マシュマロ (チョコ入り) …… 40g

※マシュマロはお好みで、プレーンや味付、カラフルな物など替えても大丈夫です。プレーンの場合は、ジャムやチョコなど用意するとよいです。

### ≡ 作り方 ≡

1. 耐熱容器に、マシュマロと牛乳50ccを入れ、電子レンジで600W、50秒加熱する。
2. 加熱後、よく混ぜ合わせて溶かす。(この時は、溶けきってなくても良いです)
3. さらに10秒加熱して、固まりがないように溶かしきる。
4. あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。