



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。その中でも特に朝食は、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/asagohan2026.html> (朝食レシピ2026)

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

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
- ヨーグルト・・・大さじ1
- 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のにのせ、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。

誰でも簡単コロコロサラダ

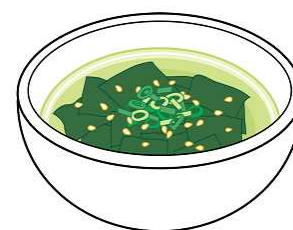


＝ 材料 (1～2人分) ＝

- ・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。



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。