



しょくいく 食育だより



「朝ごはん」を作つて食べよう!

あさ いちにち げんき
朝ごはんは一日の元気のはじまり。

あさ た かつどうとき げんき はい
朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。

かんだん あさ しうかい
また、生活のリズムを整えます。

おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

つくり 作つてみよう♪たまごのロールパンサンド

材 料

- たまご こ
・卵 2個(Mサイズ)
- ぎゅうにゅう
・牛乳 50ml(cc)
- おお
・マヨネーズ 大さじ2
- しお しょうしよう
・塩 少々
- こ
・ロールパン 4個
- まい
・リーフレタス 2枚
- せん よう
・マヨネーズ 線がき用

- たまご ぎゅうにゅう
①ボウルに卵をとき、牛乳、マヨネーズ、
しお 塩をくわえて、よくまぜあわせる。
レンジ(500W)で約2分かねつし、
だ かる とり出して軽くませ、
さらにレンジ(500W)で約1分かねつする。



- ちゅうあう き い
②ロールパンの中央に切りこみを入れ、
リーフレタス、たまごの順にはさむ。
マヨネーズで線がきをする。



画像提供 キューピー株式会社

できあがり♪

かねつじかん ようす み ちょうせつ
※レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。