



子供たちの食のあり方を考える。

第1回 朝食をしっかりとたべましょう？

朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつける。毎日欠かさないで食べる習慣、食材を豊富に組み合わせさせて食事を作り、食べる習慣つけるための動機付けをする。

朝食献立 おにぎらず 冷汁 素麺瓜の唐揚げ

(唐揚げ 豚キムチ 薄焼き卵 油みそ レタス きゅうり トマト・・・)

	材 料	可 食 量		調 理 方 法
		1人分	人分	
お に ぎ ら ず	米	120		① 米は洗って分量の水を加えて、30分浸漬して、炊飯する。 ② 唐揚げは肉にした味をつけて(しょうゆ、みりん同量につける。)米粉をつけて、からりと揚げる。 ③ えび天はえびを下処理して、衣をつけて揚げる。 ④ キムチ炒めは豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、にんじんを適当に切り、炒めて、塩、こしょうで下味をつけて、キムチを加えて味を調える。 ⑤ 卵を割り、塩・砂糖で味をつけて、卵焼き機で油を敷き、ラン液を/2個分を流し、薄く焼く。 ⑥ 油味噌は、味噌、砂糖、酒をなべに入れて、焦がさないように炒め、砂糖が溶けたら、シーチキンを入れて、数本の橋をつかり、シーチキンをほぐすように炒めて、煮詰める。 ⑦ たらこは焼く。またはマヨネーズで和える。 ⑧ きゅうりは斜め薄切り、しそは茎を切り、知者は適当な大きさにちぎる。トマトは薄切り。 ⑨ すべての具は汁けをのらないように準備する。  おにぎらずの巻き方 ① 自分の皿(ミート皿)を用紙する。 ② ラップを皿の上に広げる。 ③ その上に乗りをひし形になるようにおぎ、その上にご飯の半量をのりの中心部にせる。(ご飯はタッパーにいれて、のせるとやりやすい。)
	水	180ml		
	のり	2枚		
	具	各適量		
	唐揚げ			
	鶏肉	50g		
	しょうゆ	適量		
	みりん	適量		
	米粉	適量		
	えび天			
	えび	1尾		
	酒・塩	適量		
	衣			
	小麦粉	適量		
	卵	適量		
	水	適量		
	キムチ炒め	グループ		
	豚肉	で適量		
	たまねぎ			
	きゃべつ			
塩・こしょう				
キムチ				
薄焼き卵				
卵	1個			
塩・砂糖	適量			
酒	適量			

	油味噌 みそ シーチキン 砂糖 酒 たらこ マヨネーズ きゅうり ちしゃ しそ トマト	(20人分)  100 g 1缶 120 g 50 g 1本 適量 1/2本 適量 適量 1/4個	④ ③の上にお好みで具をいれる。平らにする。(崩れやすいので気をつける) ⑤ ④の上に残りのご飯をかぶせて、左右ののりの端ををご飯の上に折りたたむ。(その時のりが重なるようにする) ⑥ つぎに上下ののりを折りたたみ、ラップでしっかり包む。 ⑦ 最後には軽く押さえる、食べる前にラップごと切る。
冷や汁	きゅうり みょうが 白ごま 味噌 水 煮干し 青じそ	30 1個 ( ) 15 18 200ml 6 1枚	① 煮干しは頭・内臓を取り、定量の水に30分以上つけ、沸騰後5分加熱し、上澄みを利用する。 ② きゅうり、みょうがは薄い輪切りにする。 ③ すり鉢にゴマを入れ、油が出てくるまでよくすりつぶす。 ④ ③に味噌を加えてすり混ぜ、ガスバーナーで少し焦げ目がつくよう味噌を焼く。更にだし汁に少しずつ加えて溶きのぼす。これにきゅうり、みょうがを加え、冷蔵庫に入れて30分間冷やす。 ⑤ 青じそはせん切りにして水に軽くさらす。 ⑥ ④を器に盛り、⑤の水気を絞った青じそを加える。
素麺瓜の唐揚げ	素麺瓜 米粉 塩・こしょう 揚げ油	50 適量 適量	① うりは皮と種を取り、一口大に切る。 ② 米粉をまぶして、油でカラッときつね色に揚げる。 ③ ②に熱いうちに塩、こしょうをする。

