

ジェイエイケイ ちょうしょく JAKでおいしい朝食やってみよう！

みなみしょう あいことば ジェイエイケイ じぶん あたま かんが
南小の合言葉といえば、JAK「J：自分の A：頭で K：考えよう」ですね！
こんかい たなかえいようし
今回は田中栄養士がちょっぴりアレンジしました！ずばり・・・！

J：じぶんの
A：あさごはんを
K：かんがえよう

Aがいつもとちがいますね！
あなたの朝ごはんに、赤・黄・緑
はそろっていますか？
JAKで見直すチャンスです！

★あなたにピッタリの朝ごはんにプラスする1品が分かるよ！

スタート

まいにち あさ ごはんを た
毎日、朝ごはんを食べてい

食べていない

とりあえず、何か食べやすいものを食べよう！




食べている

あさ
朝は、ごはん？それともパ
ン？

パン

パンと一緒にあったかシチューはどうですか？！
レシピ①へGO！




ごはん

おかずは「たまご」がすき？
「ベーコン」がすき？

ベーコン

旬の野菜を使おう！
ほうれん草とベーコンのソテー
レシピ②へGO！




たまご

す
巣ごもりたまごレシピを知っていますか？
レシピ③・④へGO！



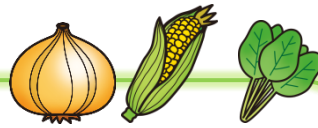
あさ
朝はいそがしくて、おうちの人に
まかせることが多いですね。今回は、休みの日に親子で一緒に作れる
は、休みの日に親子で一緒に作れる
りょうり
料理を紹介しているよ！





レシピ①

10分でシチュー



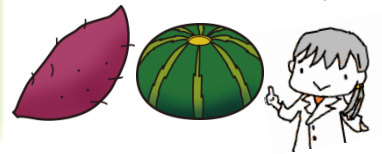
材料（4人分）

たまねぎ…半分
 コーン……大さじ2
 こまつな…1かぶ
 水……………400ml
 牛乳……………100ml
 シチューのルー 2つ

作り方

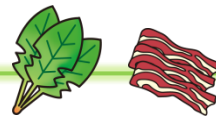
- ①たまねぎはうすく切る。レンジでチンして少し火を通しておく。
- ②水を火にかけ、たまねぎ・コーンを煮る。2cmに切ったこまつなを入れる。
- ③火を消してルーを溶かしたら、牛乳を加えて少し煮る。

ほかにも、かぼちゃ・さつまいもなど、火が通りやすい材料で作ると早く作れますよ！



レシピ②

ベーコンとほうれん草のソテー



材料（4人分）

ベーコン 2枚
 ほうれん草 3株
 塩こしょう 少々
 サラダ油 少々

作り方

- ①ベーコンは1cmに切る。ほうれん草は2cmに切る。下ゆでなし。
- ②フライパンに油を引いて、ベーコンを少し炒めたら、ほうれん草を加える。しんなりしたら、塩こしょうで味を整える。

ほうれん草はゆでてあくをぬくというイメージがありますが、このぐらいの量だと直接いためものに使えます。



ウィンナーや卵でもいいよ。

レシピ③・④

すごもりたまご



材料（4人分）③

たまご 4つ
 キャベツ 適量
 サラダ油 適量

作り方③

- ①フライパンに、油をひき、キャベツを軽く炒めたら、ドーナツ状になるようによせる。
- ②真ん中にたまごを割り入れ、ふたをして火を通す。好みであじつけ。

キャベツを鳥の巣にみたくて、その真ん中にたまごがある料理をすごもりたまごといいます！

材料（4人分）④

たまご 4つ
 キャベツ 適量
 インスタントみそ汁 4つ

作り方④

- ①なべに規定量の水とキャベツを加え沸騰させる。
- ②みそを加え、たまごを割りおとして、火が通るまで煮る。

