

市立保育園保護者お勧め朝食レシピ



<きなこフレンチトースト>

材料		作り方
食パン	余った分だけ	パンをAに浸して焼くだけです。 【コメント】 朝、子どもの食欲がないときに作ったりします。残ったらおやつに。 分量は、いつも適当なので決まっていません
A {	きなこ 大さじ1~2	
	牛乳 100ml~150ml	
	砂糖 小さじ1	
	卵 1個	
	バター 少々	

<離乳食パングラタン (ベビーフードのアレンジ) >

材料	作り方
食パン ホワイトソース (ベビーフード) 好みの魚、肉、野菜など チーズ	①1口大に切った食パンの上に、ホワイトソースを絡めた魚、肉、野菜をかける。 ②チーズを焼いてトースターで焼く。

<きな粉スコーン>

材料	作り方
きな粉スコーン ホットケーキミックス 100g プレーンヨーグルト 45g きな粉適量	①オーブンを200℃に予熱する ②材料すべて粉っぽさがなくなるまで混ぜる ③天板にクッキングシートを敷いてその上に ④②をつかみ食べやすい大きさに並べる ④10分焼く

<スコーン>

材料	作り方
ホットケーキミックス 150g バター 20g 絹ごし豆腐 50g	①袋に材料を入れて混ぜる ②①を食べやすい大きさに丸め、オーブントースターで15分程度焼く *ジャムなどを添えて焼いたらおいしいです。

<鶏そぼろごはん>

材料	作り方
・鶏ひき肉 100g ・玉ねぎ 1/4個 ・しょうゆ 小さじ2 ・みりん 小さじ1 ・すりおろし生姜 少々 ・人参 1/3本 ・えのき 1/2束 ・砂糖 小さじ2 ・酒 小さじ2 ・ごはん	野菜はすべてみじん切り (冷蔵庫の余り物でOK)



<カニカマごはん>

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 温かいごはん ・ 揚げ玉 ・ 青のり ・ カニカマ ・ めんつゆ 	<ol style="list-style-type: none"> ①温かいごはんをお茶碗によそう ②①に手でさいたカニカマと揚げ玉をのせ、めんつゆを回しかける ③青のりをふって出来上がり

<2色ごはん>

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 温かいごはん ・ 冷凍茹で枝豆 ・ 鮭フレーク ・ 無塩バター 	温かいご飯に鮭フレークと冷凍の茹で枝豆、無塩バターを加え混ぜる

<しらすがゆ>

材料	作り方
お米 お茶碗 1杯 水 300cc 白だし 大さじ 1杯程度 (お好みで) しらす 好みの量 大根 又は かぶの葉 又は 小松菜	<ol style="list-style-type: none"> ①鍋にお米と水を入れて火にかける。 ②お米が柔らかくなったら、葉物と白だしを入れ、煮詰める。 ③茶碗に盛り、好みの量のしらすをかける。

～ パンメニューのアイデアいろいろ ～

- ・ 食パンを三角に切って、食パン1辺に切り込みを入れ、ポテトサラダ等を詰める。
- ・ 野菜が見えないようにして食べさせる。
- ・ エッグトースト：食パンに生卵をのせる、マヨネーズをかけて焼く。
- ・ 納豆トースト：食パンに納豆とチーズをのせて焼く。
- ・ ツナタマゴチーズトースト：食パンに具をのせてマヨネーズをかけて焼く。
- ・ きなこのせバナナパン：食パンに切ったバナナをのせて、上からきなこをふりかける。
- ・ オープンサンド：食パンにバターを塗り、野菜炒め+マヨネーズをのせる。
- ・ チーズサラミパン：食パンにとろけるチーズとサラミの薄切りを数枚のせて焼く
- ・ 食パンの中央をくりぬいてハム、チーズを入れて焼く。



～ おかずのアイデアいろいろ ～

- ・ 市販の目玉焼き器を使い、一番下にハム→のり→生卵→ハムの順にセットして、レンジでチンする。具を工夫しているんな「ハム玉」が人気メニューです。
- ・ 簡単スクランブルエッグ。卵をといて、粉チーズか角チーズを入れて、ミックス野菜やトマト、ブロッコリー等小さく切ったものを混ぜ込んで小さく切ってレンジでチンする。
- ・ 豆サラダ、ゆで大豆レトルト、ひじき煮のレトルト、チーズを混ぜるだけ。味付けはマヨネーズ+レモン汁3～4滴を混ぜる(栄養もよくさっぱりして腹持ちがよいとのこと)
- ・ 卵に冷凍ブロッコリーや納豆、ウインナーなど入れて焼く。