ちょうしょく　　がつごう

朝 食だより 1月号

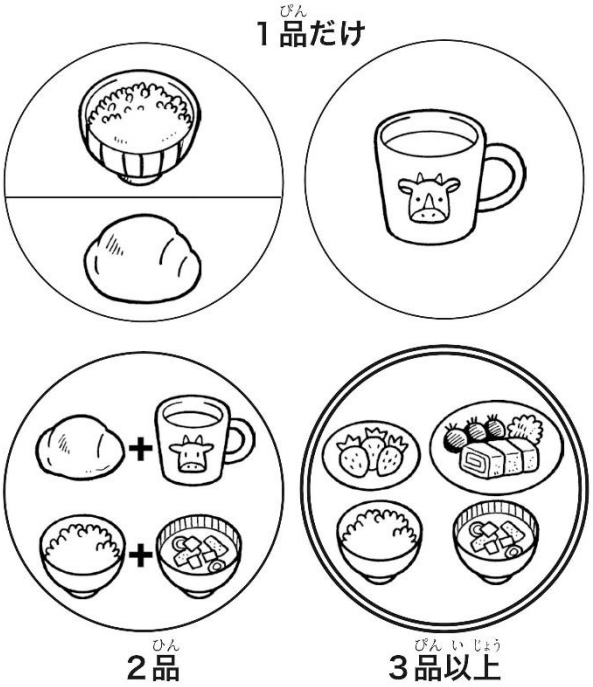
令和２年１月２７日
大阪府立佐野支援学校

朝ご飯を食べてるってホント?!

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べるといっても、その内容について、考えてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう 1品増えるように努力をしてみましょう。夕ご飯のおかずの残りを食べる、ゆで卵つくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



朝ごはん簡単レシピ

＜もやし炒め＞

[材 料]　　1人分

もやし ・・・・・・・・・・・・・ 100ｇ

{A}

ごま油 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1/4

塩 ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

鶏がらスープ(顆粒) ・・・・・・ ミニスプーン 1/2

[作り方]

1）まずはもやしを水洗いする。

2）もやしの水を切り、耐熱容器に洗ったもやしを入れ、フタもしくはラップをかける。

3）500Ｗの電子レンジで 2分ほど加熱する。

4）ボウルに 2)と{A}の材料を加えて全体に混ぜ合わせ、器に盛る。