がつごう　ちょうしょく

１月号　朝食だより

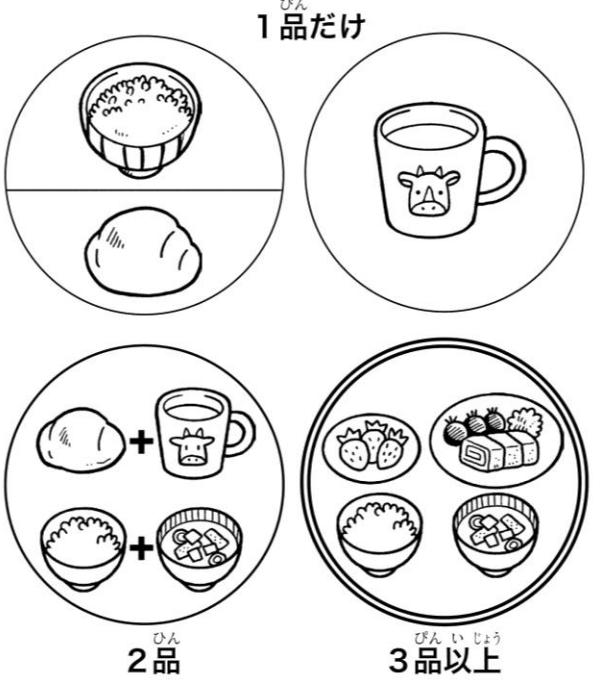
平成 31 年 1 月
大阪府立東淀川支援学校

朝ごはん、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、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

卵のココットライス

材料（２人分）

卵・・・・・・・・・２個
ごはん・・・・・・・茶碗２杯分
ブロッコリー・・・・１/4株
（ほうれんそうやミックスベジタブルでもOK）
牛乳・・・・・・・・大さじ2
とろけるチーズ・・・・大さじ2
トマトケチャップ・・・大さじ2
塩・こしょう・・・・・少々

作り方

1．ごはんにトマトケチャップをかけ、混ぜておく。
2．耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵の順に入れ、軽く塩・こしょうをする。
3．つまようじで黄身に穴をあける。（必ず行ってください）
4．卵の上からチーズをふり、電子レンジで２分ほどかけ、ごはんの上にのせる。

★スープなどの汁物をプラスしてバランスアップ！