ちょうしょく　　がつごう

# 朝 食だより 1月号

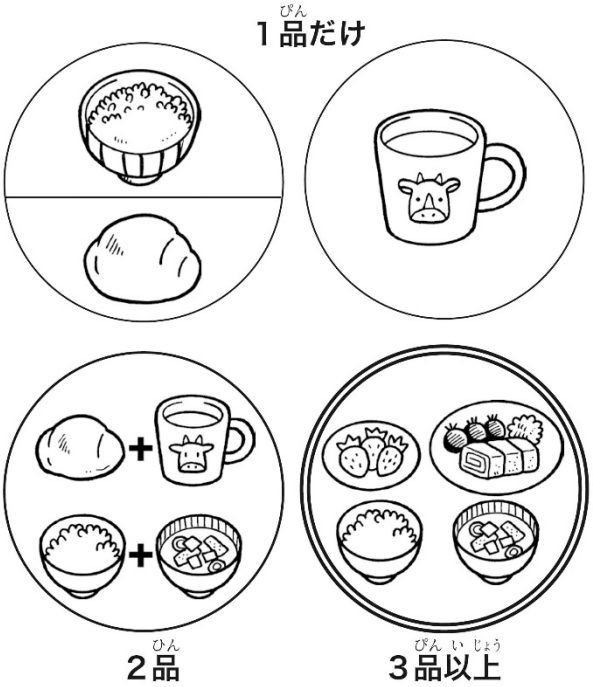
令和２年１月
大阪府立岸和田支援学校

## 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、ゆで卵をつくるなど、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

### 切干大根のソース炒め

**材料（２人分）**

- 切干大根・・・・・１０ｇ
- たまねぎ・・・・・・１００ｇ
- にんじん・・・・・・４０ｇ
- ピーマン・・・・・・２０ｇ
- ハム・・・・・・・・・２枚
- 青のり・・・・・・・少々
- お好み焼きソース・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・小さじ1

（たまねぎ～ピーマン：Ａ）

**作り方**

1. 切干大根を水でもどし水気を軽くしぼる。Ａを切っておく。
2. 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、①、を炒め、お好み焼きソースで味を調える。
3. 皿に盛り付けをし、青のりをふりかける。

★お好み焼風な味でご飯がすすみます！