



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 6月号

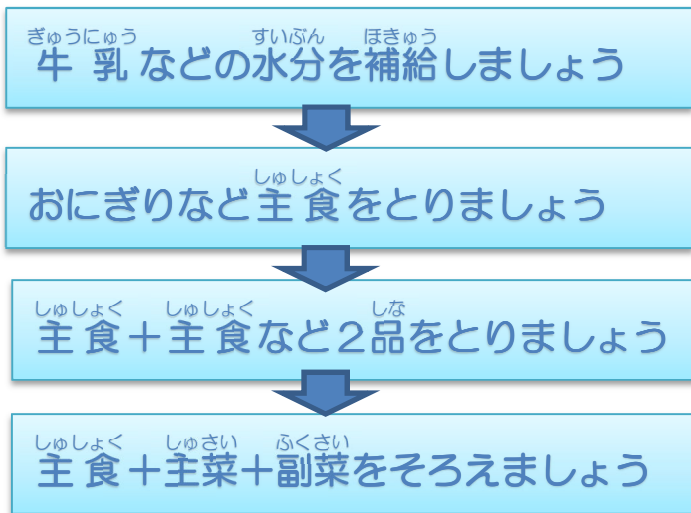
令和元年 6月

大阪府立岸和田支援学校



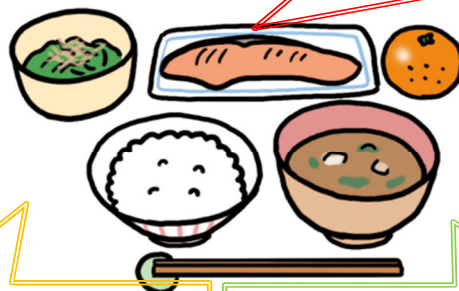
あさ はん たい 朝ご飯をしっかりと食べましょう!

《ステップアップのポイント》



● 主菜

肉や魚、卵、大豆製品などのおかず。時間がないときは納豆もおすすめです。



● 主食

ごはん、パン(菓子パンは△)を、しっかりと食べてくださいね。

● 副菜

野菜や海そうを使ったおかず。真沢山の汁物もいいですね。

朝から簡単に手早く作れる1品と常備菜や下準備しておいた料理をそろえれば、栄養バランスのとれた朝ごはんの完成です。焼き魚なども冷凍にしておくとし忙しい朝は温めるだけで簡単に仕上がります。

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

＜キャベツと豚肉の煮物＞

ざいりょう	ふたりぶん
[材料]	2人分
キャベツ	300 g (1/4個)
豚ロース肉(薄切り)	100 g
鶏ガラスープのもと	小さじ1
こしょう	少々
酢	大さじ3

[作り方]

- 1) キャベツは、4~5 cm 角ざく切り。豚肉も幅3 cm に切る。
- 2) 耐熱ボウルにキャベツが下で、豚肉を上、ドーナツ状におく。鶏ガラスープ、こしょうを散らし、酢をかける。
- 3) ラップをして、電子レンジで600W 2分加熱する。



★主食・主菜・副菜の各パートをきちんとそろえましょう!