

寒い朝でもすぐにできる朝ごはん

# おにぎりとおかずを作ろう！ <冬バージョン>

( ) 学年 ( ) 組 名前 ( )

- ・ 自分で「おにぎり」と「おにぎりに合うおかず」を作ってみよう！
- ・ レシピをアレンジして作ってもOK。

## ポイント!!

前日の夜に少しでも準備しておくといいよ。  
⇒次の日の朝に手間をかけずに作れるよ。



### ～レンジを使うときの注意～

- ★容器や食品は熱くなっているので、さわるときにはやけどに注意しよう。
- ★食品がしっかりと温まっていることを確認しよう。

包丁いらず!!  
5分でできる!!

<p><b>①即席ハムスープ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ハムを好みの大きさにちぎる。</li> <li>② なべに水、コンソメのもと(粉)、ミックスベジタブル、ハムを入れる。</li> <li>③ ふっとうさせたら完成!</li> </ol>	<p><b>②即席野菜ジューススープ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① なべに水、コンソメのもと(粉)、野菜ジュース、ウイナーを入れる。</li> <li>② とけるチーズを入れてとかす。</li> <li>③ ふっとうさせたら完成!</li> </ol>	<p><b>③即席ワカメスープ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① かんそうワカメを水で戻す。</li> <li>② なべに水、戻したワカメ、コンソメのもと(粉)を入れる。</li> <li>③ ふっとうさせたら完成!</li> </ol>
<p><b>④レンジでオムレツ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ボウルに卵1こ、水大さじ1、塩とこしょう1つまみを入れて混ぜる。</li> <li>② 耐熱皿にラップをしき、その上に①をそそぐ。</li> <li>③ ②をレンジで温めて、固める。(600Wで90秒くらい) ※途中で1回、かき混ぜるとよい。</li> <li>④ 冷ましてからラップのまま折り曲げたら完成!</li> </ol>	 <p>「おにぎり」+「おかず」を作ろう!</p>	<p><b>⑤ピーマンのおかかあえ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ピーマンに小さく穴をあけ、ラップに包み、レンジで温める。 ※ピーマン内の空気を抜くため。</li> <li>② 冷ましてからヘタとタネをとる。</li> <li>③ おかかをまぶし、しょうゆをたらしたら完成!</li> </ol>
<p><b>⑥くるくる巻き</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 魚肉ソーセージを1/4にちぎる。</li> <li>② スライスチーズを半分にちぎる。</li> <li>③ スライスチーズの大きさに合わせてレタスをちぎる</li> <li>④ スライスチーズの上に①～③をおいてくるくと巻いたら完成!</li> </ol>	<p><b>⑦家にあるものでサラダ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 家にある食材(レタス、ソーセージ、チーズなど)をちぎる。</li> <li>② 好きなドレッシングであえたら完成!</li> </ol> <p>★ ビタミンをとって体の調子を整えよう!</p>	<p><b>⑧一品追加</b></p> <p>おうちにある一品(前日の夜ごはんのおかず、納豆、くだものなど)をそえるだけ!</p> <p>★ どうしても作る時間が無いときでもしっかり食べよう!</p>