

栄養たっぷり朝ごはん



学校名 川口市立前川東小学校

チーム名 前東ガールズトリオ

ポイント

- 栄養バランスを重視し、お米の味も、素材の味も活かした『朝から元気になれる献立』にしました。
- きぬさやは、火を使わず電子レンジで加熱。短時間で簡単に調理できます。

材料（1人分）

米	150g
鶏ひき肉	150g
卵	1個
きぬさや	5本
油揚げ	1枚
小松菜	適量
みそ	大さじ2
ヨーグルト	200g
フルーツ	適量
ナタデココ	適量
塩コショウ	少々

調理手順

1. 卵を炒めスクランブルエッグを作る。
2. 鶏ひき肉を炒め、塩コショウで味をつける。
3. きぬさやを洗い、ラップに包んで電子レンジで30秒加熱する。
4. 炊いたご飯の上に、スクランブルエッグ、肉、きぬさやを盛り付ける。
5. 鍋に水を入れ沸騰させたら、ざく切りにした油揚げ、小松菜を加える。
6. 火を止めて味噌を加える。
7. ヨーグルトにフルーツ、ナタデココを加える。