



## 簡単朝食作りにチャレンジ —調理実習及び食育講話—

### メニュー

- ・ツナご飯 (もやし炒め、目玉焼きのせ)
- ・みそ汁 (みそ玉)
- ・デザート



講師 栄養教諭 赤津由紀子先生  
(小名浜学校給食共同調理場)



まずは、先生  
がお手本！  
「にんじんの  
千切り」です。



目玉焼きは、ぼくに任せて！



協力して炒めます。



にんじんの千切りって難  
しいな・・・でも頑張りま  
した！



○みそ玉作り  
(みそ、だし、わかめ、ねぎ)  
一食分ずつラップにまとめると食べ  
やすい！作り置きができます。



○シーチキンご飯の具を作ります。  
○もやしを炒めて海苔と鰹節をからめ味付けをします。  
レシピを見ながら手際よくやります。いい香り〜がしてきました。



○デザートづくり  
ヨーグルトに生クリームを入れると  
美味しくなります。



バランスよくいろんなものを食べよう

