

健康はつかいち21
ハツラツ！はつかいち



元気な一日は
朝ごはんから！

廿日市市内の小学生が考えた

オリジナル 朝ごはん

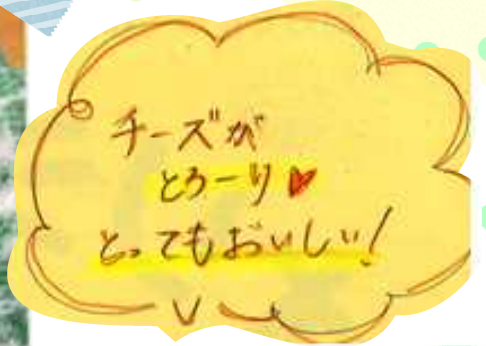
BREAKFAST

令和7年度、市内の小学校5年生と6年生を対象に、
バランスのとれた“オリジナル朝ごはん”を
募集したところ、223作品の応募がありました。
その中から入賞作品を紹介します。
ご家庭でも是非、作ってみてください。

第8回オリジナル朝ごはん入賞作品

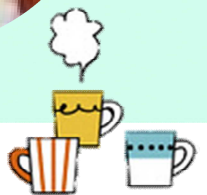
最優秀賞

佐方小学校6年生 加藤 綾華 さん



1人分

作り方



献立名	材料名	分量(単位)
栄養満点！ 心も体も ほっこり♡ 10分朝ごはん	ごはん	120g
	ブロッコリー	20g
	しめじ	20g
	にんじん	20g
	顆粒コンソメ	小さじ1
	ウインナー	1本
	豆腐	30g
	牛乳	140ml
	とろけるチーズ	20g
	しらす	20g
	ねぎ	少々

栄養満点！心も体もほっこり♡10分朝ごはん

- ① 一口サイズに切った、ブロッコリー、しめじ、にんじんと、顆粒コンソメを耐熱容器に入れる。ラップをして、レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ② ①に輪切りにしたウインナー、ごはん、牛乳、豆腐を入れて豆腐をあらくつぶす。
- ③ とろけるチーズをのせてレンジ（600W）で3～4分加熱する。
- ④ チーズが溶けたら、しらすと小口切りにしたねぎをちらして完成。

フライパンいらすの、時短レシピです！！
朝から簡単にできて、心も身体もほっこり♡♡
栄養満点の一皿だね♪♪



第8回オリジナル朝ごはん入賞作品

優 秀 賞

原小学校5年生 高濱 康生 さん



4人分

作り方

献立名	材料名	分量（単位）
ごはんでお好み焼き A	ごはん	400 g
	卵	4個
	キャベツ千切り	200 g
	天かす	大さじ4
トッピング	お好み焼きソース	お好みで どうぞ
	マヨネーズ	
	かつお節	
	青ねぎ	
広島っこ汁 ☆	豆腐	1/2丁
	切り干し大根	15 g
	ちりめんいりこ	30 g
	たまねぎ	50 g
	かぼちゃ	50 g
	にんじん	50 g
	じゃがいも	50 g
	キャベツ	50 g
	油あげ	50 g
	みそ	大さじ3
	水	800cc
	ねぎ	少々
レモンゼリー	レモン	2個
	水	240ml
	はちみつ	大さじ4
	ゼラチン	6 g

ごはんでお好み焼き

- ① ボウルに A を入れ混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を広げる。焼き色がついたら裏返す。
- ③ 中まで火が通ったらお皿に盛り付け、お好みでトッピングをする。

広島っこ汁

- ① ☆の材料を食べやすい大きさに切る。
※切り干し大根は水で戻してから切る。
- ② なべに水とちりめんいりこを入れて煮る。
- ③ ②が煮立ったら①を入れて煮る。
- ④ みそを入れ、仕上げにねぎを入れる。

レモンゼリー

- ① レモンを半分に切り、果汁をしぼる。
- ② なべに水をいれ、沸騰したら火をとめ①を入れる。
- ③ ②にゼラチンとはちみつを入れ、よく混ぜたらレモンの皮に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

ごはんを使ったお好み焼きは、食べ応えがあるね♪♪レモンの皮を器にするのもすてきです！



第8回オリジナル朝ごはん入賞作品

優秀賞

原小学校6年生 吉田 遥 さん



1人分

作り方



献立名	材料名	分量 (単位)
やさしい味♡ 鮭のスープパスタ	フジッリ (らせん状ショートパスタ)	60 g
	塩鮭 (甘口)	1切れ
	ブロッコリー	1/4房
	たまねぎ	1/4個
	オリーブオイル	大さじ1/2
	粉チーズ	適量
	☆ 水	200cc
	牛乳	200cc
	コンソメ	小さじ1/2
にゃんピザ	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	ウインナー	1/4個
	ピーマン	1/2個
	ケチャップ	適量
	ハム	1枚
バナナ ヨーグルト	コーン	2粒
	ピザ生地	2枚
バナナ ヨーグルト	バナナ	1/3本
	ヨーグルト	70 g
スクランブル エッグ	卵	1個
	ケチャップ	適量

やさしい味♡鮭のスープパスタ

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 塩鮭は皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、たまねぎを入れ透き通るまで炒める。塩鮭を加えて表面の色が変わるまで炒める。
- ④ ☆を加え、沸騰したらフジッリを加えて軽く混ぜ、ふたをして弱火で時々混ぜながら袋の表示時間通り煮る。ブロッコリーを加えてさっと混ぜ、ふたをしてさらに2分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをかける。

にゃんピザ

- ① ウインナーを輪切りにする。ピーマンを細く切る。ハムを三角に切る。
- ② ピザ生地にケチャップをぬる。
- ③ 具材をピザ生地に置く。
- ④ オーブントースターで5分焼く。

バナナヨーグルト

- ① バナナを斜めにスライスする。
- ② 器にいたヨーグルトに①のをせる。

スクランブルエッグ

- ① 卵をとく。
- ② フライパンをあたため、①を入れてかき混ぜながら炒める。

スープパスタの彩りが
きれい♪♪ 猫ちゃん
みつけた！



第8回オリジナル朝ごはん入賞作品

優 秀 賞

大野東小学校6年生 水原 聞汰 さん



2人分

作り方

献立名	材料名	分量(単位)
ほうれん草のナムル	冷凍ほうれん草	1袋(200g)
	ごま油	適量
	塩	少々
	鶏ガラスープの素	2〜3ふり
	すりごま	2ふり
高菜とハムのチャーハン	ごはん	食べられる量
	高菜(カット)	適量
	卵	2個
	ハム	2枚
	ちりめんじゃこ	スプーン3杯
	ごま油	適量
	塩こしょう	2〜3ふり

ほうれん草のナムル

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したらほうれん草を入れてやわらかくなるまでゆでる。
- ② ザルにあげ、水気をしぼる。
- ③ ごま油、塩、鶏ガラスープの素、すりごまの順で加え、混ぜる。

高菜とハムのチャーハン

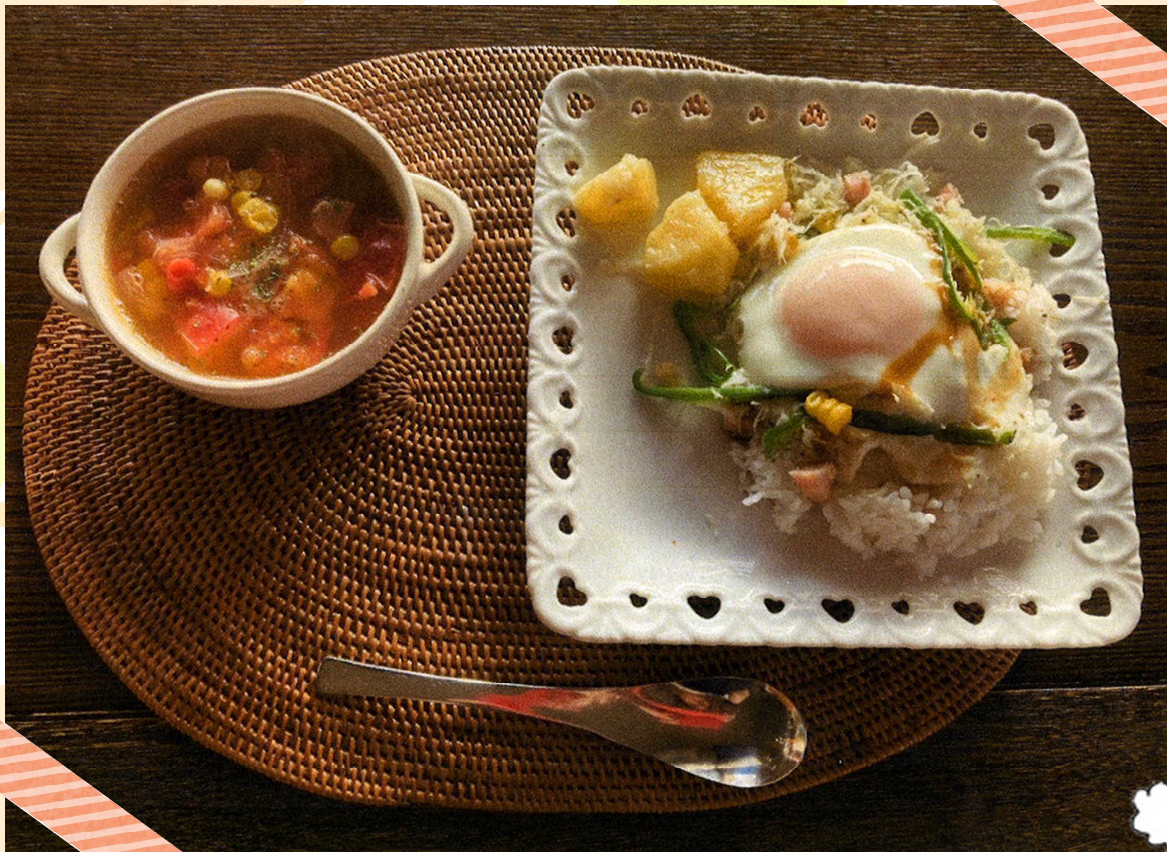
- ① 卵を割ってといておく。ハムは切っておく。
- ② フライパンにごま油をいれ、火にかける。
- ③ フライパンが温まったら、といた卵を入れて炒める。半熟になったところに、ごはんを入れて炒める。
- ④ 高菜、ハム、ちりめんじゃこの順に入れて、炒める。
- ⑤ 塩こしょうをふり、よく混ぜたら完成。

冷凍ほうれん草を使うと時短になるね！
忙しい朝でもしっかり野菜がとれて good ♪



学校栄養士特別賞

廿日市小学校5年生 米田 翼 さん



1 人分

献立名	材料名	分量（単位）
トマトスープ	トマト	小1/2個
	たまねぎ	10g
	オリーブオイル	少々
	洋風スープの素	小さじ1/2
	水	150ml
	塩こしょう	少々
野菜の 巣ごもり卵	ごはん	茶碗1杯分
	卵	1個
	キャベツ	40g
	ピーマン	小1個
	サラダ油	少々
	水	大さじ2
	ソース	適量
	塩こしょう	少々

作り方

トマトスープ

- ① トマトは1cm 角のざく切りにする。たまねぎは2～3cm 幅の薄切りにする。
- ② 小鍋にすべての材料を入れて火にかける。
- ③ 具材に火が通ったら、塩こしょうを入れて味を整える。

野菜の巣ごもり卵

- ① キャベツとピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①を軽く炒め、塩こしょうをふる。
- ③ 野菜を平らにし、中央に卵を割り入れて約1分焼く。
- ④ 水大さじ2を加え、ふたをして、好みの固さになるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 器にご飯をよそい、上に④をのせてソースをかける。

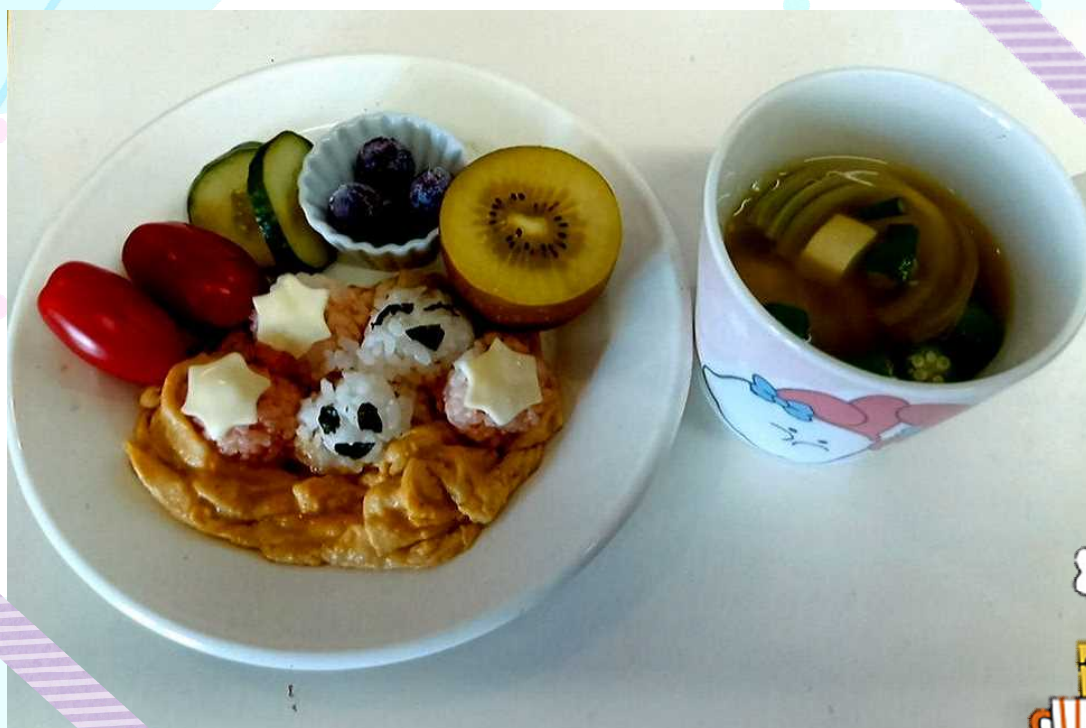
♪お好みで果物をのせるのもおすすめ♪



野菜たっぷりのレシピだね♪
巣ごもり卵は、見た目もとても
きれいだね♪

朝からにこにこ笑顔になるで賞

廿日市小学校5年生 加藤 心結 さん



1人分

作り方

献立名	材料名	分量(単位)
オープンオムライス	ごはん	茶碗1杯分
	卵	2個
	しょうゆ	適量
	さとう	適量
	水	適量
	ケチャップ	大さじ1
	のり・チーズ	少量
そえ野菜フルーツ	ミニトマト	2個
	ぬか漬けきゅうり	2枚
	キウイ	1/2個
	ブルーベリー	5粒
栄養まんてんオクラスープ	オクラ	2本
	たまねぎ	1/4個
	豆腐	1/4丁
	水	200cc
	だしの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2

オープンオムライス

- ① ボウルに卵としょうゆ、さとう、水を入れて混ぜる。
- ② ごはんは5等分にし、3個はケチャップで味をつけて丸おにぎりにする。残りの2個も丸おにぎりにして、それぞれ、チーズとのりで飾りつけをする。
- ③ フライパンをあたたため、①の卵を半分ほどいれ、その上に②のおにぎりをいれる。
- ④ 少しずつ残りの卵を入れ、周りをくるくると回しながら焼く。

そえ野菜・フルーツ

- ① キウイ、ぬか漬けきゅうりは食べやすい大きさに切る。ミニトマト、ブルーベリーは洗って水気をとる。
- ② オープンオムライスを盛り付けた皿の周りに①をそえる。

栄養まんてんオクラスープ

- ① オクラは下ゆでして輪切りにする。
- ② オクラ以外の具を鍋に入れて、沸騰させる。
- ③ 調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、①のオクラをトッピングする。

卵で包まないオムライス！トッピングのおにぎりもとてもかわいいね♪



「まごはやさしい」でバランスが良いで賞！

廿日市小学校6年生 川崎 由菜 さん



4人分

作り方

献立名	材料名	分量(単位)
混ぜごはん	7分づき米	2合(300g)
	ごま	16g
	ちりめん	20g
	塩	ひとつまみ
目玉焼き	卵	4個
	油	大さじ2
サラダ	レタス	適量
	トマト	1個
みそ汁	だしパック	1袋
	水	500ml
	たまねぎ	1個(250g)
	じゃがいも	2個(260g)
	えのき	1/2袋
	わかめ	3g
	みそ	70g
ブルーベリー ヨーグルト	プレーンヨーグルト	200g
	ブルーベリー	お好みで

混ぜごはん

- ① 米300gをよく洗い、水400mlを入れて鍋で炊く。
- ② 炊き上がったら、ごま、ちりめん、塩を加えてよく混ぜる。

目玉焼き

- ① フライパンに油をいれて熱し、卵を割り入れる。
- ② ふたをして火を止め、2分加熱する。

サラダ

- ① トマトを切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 皿に盛り付けたら、目玉焼きを盛り付ける。

みそ汁

- ① たまねぎはくし切りにする。じゃがいもは皮をむき、一口サイズに切る。えのきは石づきを落とし、根元をほぐし、三等分に切る。
- ② 鍋に水とだしパックを入れ、たまねぎとじゃがいもを入れたら強火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火で10分煮て、えのきを入れる。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、わかめを入れる。
- ⑤ みそを溶いて、ひと煮立ちさせる。

ブルーベリーヨーグルト

- ① 皿にヨーグルトを入れ、ブルーベリーを適量のせる。

♪まごはやさしい♪レシピの中からみつけてね！

「ま：豆類」「ご：ごまなどの種実類」「は(わ)：わかめなどの海藻類」「や：やさしい」「さ：魚」「し：しいたけなどきのこ類」「い：いも類」



地元食材で丁寧に作っているで賞！

廿日市小学校5年生 中村 峻太 さん



4人分

作り方

献立名	材料名	分量(単位)
佐伯長なすの 回鍋肉	佐伯長なす	1本
	豚こま肉	250g
	ピーマン	4個
	塩こしょう	少々
	小麦粉	少々
	ごま油	大さじ1
	にんにくチューブ	小さじ1/2
	しょうがチューブ	小さじ1/2
	酒	大さじ2
	甜麺醬	大さじ1と1/3
瀬戸内わかめのみそ汁	だし汁 (かつお節・昆布)	700cc
	じゃがいも	2個
	豆腐	1丁
	瀬戸内産ワカメ	大さじ1
	みそ	大さじ2
ふりかけごはん	広島菜とじゃこのふりかけ	大さじ4
	ごはん	4人分
ブルーベリー ヨーグルト	チチヤスヨーグルト	4個
	廿日市産ブルーベリー	4人分

佐伯長なすの回鍋肉

- ① なすは縦半分に切り、1cm 幅の斜め切りにして水にさらす。ざるにうちあげ、キッチンペーパーで水気を取り除く。ピーマンは種とワタを取り除き、1cm 幅に切る。
- ② 豚こま肉は4～5cm 幅に切り、塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに A を加えて中火で熱し、豚肉となすを加えて4～5分炒める。
- ④ ピーマンを加えてさっと炒め、B を加えてさらに炒める。

瀬戸内わかめのみそ汁

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② じゃがいもの皮をむき、縦半分に切ってから薄切りにする。
- ③ 豆腐をさいの目切りにする。
- ④ だしに②を入れ加熱し、火が通ったら③とわかめを入れる。
- ⑤ みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせる。

ふりかけごはん

- ① ごはんにふりかけをかける。

ブルーベリーヨーグルト

- ① ヨーグルトを器に入れる。
- ② ブルーベリーを洗って水気を取り、①にのせる。



佐伯の長なすは 30～40cm と、とっても長いよ！包丁さばきも上手だね♪

今日も一日がんばろう！家族への思いやりがあるで賞！

平良小学校5年生 阿部 斗真 さん



4人分

作り方

献立名	材料名	分量（単位）
鮭の レモン乗っけ焼き	甘塩鮭	4切
	レモン輪切り	4切
切り干し大根の サラダ	切り干し大根	30 g
	きゅうり	1本
	ちくわ	2本
	塩昆布	適量
	ポン酢	大さじ1と1/2
	ごま油	大さじ1
	さとう	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	いりごま	お好みで
具だくさんの 豚汁	豚肉	200 g
	里芋	4個
	大根	1/2本
	人参	1/2本
	ごぼう	1/2本
	白ネギ	1本
	水（だし汁）	1000ml
	みそ	大さじ6
ぜいたく しらすごはん	ごはん	茶碗4杯
	しらす	適量
	卵の黄身	4個
	のりフレーク	適量
	しょうゆ	適量
ブルーベリー ヨーグルト	プレーンヨーグルト	カップ1杯
	ブルーベリージャム	お好みで

鮭のレモン乗っけ焼き

- ① 鮭をグリルで7分焼く。
- ② 輪切りにしたレモンをのせ、さらに7～10分焼く。

切り干し大根のサラダ

- ① 切り干し大根はさっと洗って水で戻し、水気をしぼった後、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは千切りに、ちくわは輪切りにする。
- ③ ①、②と塩昆布をまぜ、Aで和える。

具だくさんの豚汁

- ① 里芋は食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ② 大根と人参はいちょう切り、白ネギは輪切り、ごぼうはななめ薄切りにする。豚肉は3cmに切る。
- ③ 鍋にごま油をひいて、①、②を炒めたら水（またはだし汁）とみそ大さじ3を入れて10分煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら残りのみそを入れる。

ぜいたくしらすごはん

- ① ごはんの上にのりフレーク、しらす、卵の黄身をのせる。
- ② 食べる前にしょうゆをかける

ブルーベリーヨーグルト

- ① ヨーグルトを器に入れ、ブルーベリージャムをかける。

1日にとりたい野菜は350gです。こちらのレシピだけで野菜が280gもとれるよ！



第8回オリジナル朝ごはん入賞作品

どんな味?! 作ってみたいで賞!

阿品台西小学校5年生 野中 柚季 さん



5人分

作り方



献立名	材料名	分量(単位)
わかめごはん	ごはん	2合
	ちりめん	大さじ4
	わかめふりかけ	大さじ2
たまご炒め	ほうれん草	1袋
	ベーコン	5枚
	卵	5個
	トマト	10個
	バター	10g
	塩こしょう	少々
牛乳みそ汁	キャベツ	2枚
	ウインナー	5本
	にんじん	1/2本
	たまねぎ	1/2個
	牛乳	300ml
	水	300ml
	だしの素	小さじ1
	みそ	大さじ3
ねばねば冷奴	納豆	1パック
	オクラ	1袋
	しめじ	1袋
	豆腐	1丁
	めんつゆ	大さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
	ピオーネ	15粒

わかめごはん

① ごはんに、わかめふりかけ、ちりめんを入れて混ぜる。

たまご炒め

- ① ベーコン、ほうれん草を切る。
- ② 卵を割り、スクランブルエッグを作って一旦ボウルに取り出す。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、①を炒めたら②を戻し、塩こしょうで味付けをする。

牛乳みそ汁

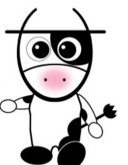
- ① にんじん、たまねぎ、キャベツ、ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、だしの素、野菜を入れて煮る。
- ③ ウインナーと牛乳を入れひと煮立ちしたら、みそを加える。

ねばねば冷奴

- ① オクラを板ずりし、レンジで1分加熱する。
- ② しめじをさき、レンジで1分加熱する。
- ③ 納豆、①、②を混ぜ、Aで味付けする。
- ④ 豆腐の上にのせる。

ピオーネ

- ① 水で洗って器にもる。



みそと牛乳の組み合わせは、
どんな味になるのかな?
コクが出ておいしそう♪

栄養をさがせ！かくれたところに思いやりで賞！

宮園小学校5年生 河本 玲央 さん



4人分

作り方

献立名	材料名	分量（単位）
ごはん	ごはん	4人分
栄養満10みそ汁	オクラ	4本
	にんじん	1/4本
	かぼちゃ	40g
	キャベツ	60g
	たまねぎ	1/2個
	ごぼう	1/2本
	乾燥ワカメ	3g
	豆腐	100g
	かつお節	4g
	みそ	80g
	ごま	少々
元気たまご焼き	卵	3個
	ねぎ	10g
	そばろ	50g
	マヨネーズ	大さじ1
そばろ作り置き	とりひき肉	400g
	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ4
	みりん	大さじ4
	さとう	大さじ2

ごはん

- ① ご飯を炊き、器に盛る。

栄養満10みそ汁

- ① オクラをゆでる。にんじんとかぼちゃはレンジで1分加熱する。
- ② オクラは輪切りに、その他野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れ、オクラ以外の野菜を入れて煮る。
- ④ 火が通ったら豆腐を入れて、ひと煮立ちしたらみそを溶く。
- ⑤ 器によそい、オクラをのせ、ごまをかける。

元気たまご焼き

- ① 材料をすべて混ぜ合わせ、フライパンで焼く。

そばろ作り置き

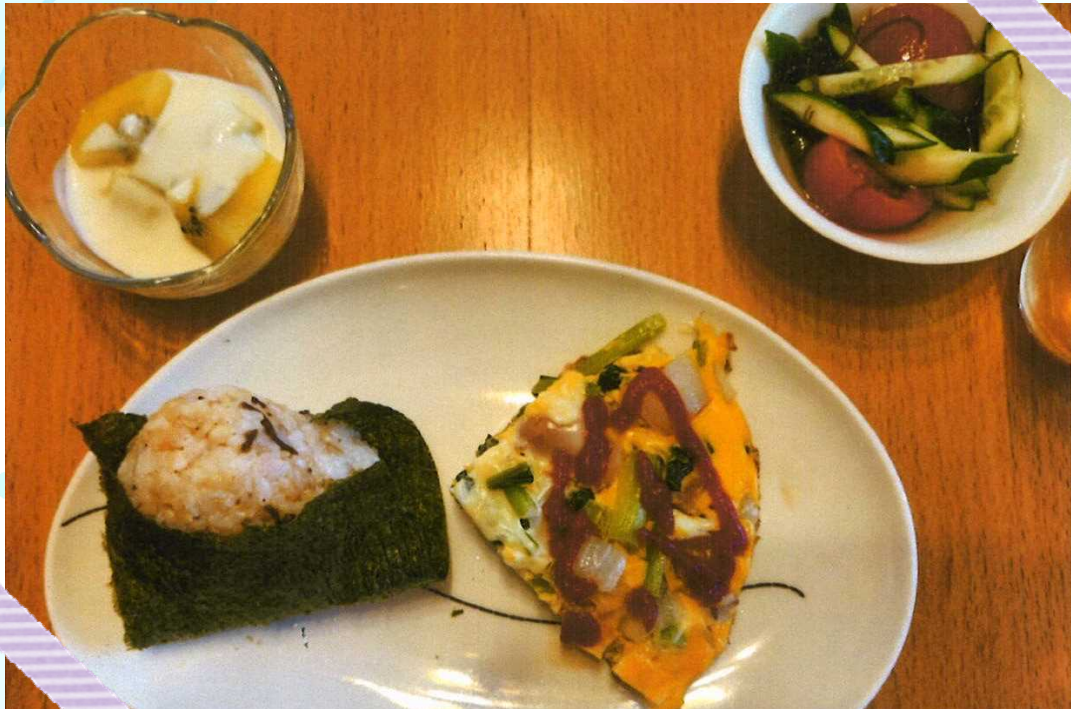
- ① 材料をすべてフライパンに入れ、水分がなくなるまで煮詰める。（こちらを使うと卵焼きは味付け不要です）

栄養満10みそ汁は、10種類以上の食品が使われていて、栄養バランスがばっちり！出汁となるかつお節は、みそ汁の具の1つとして最後まで楽しめるね♪



さっぱりで食欲アップで賞！

四季が丘小学校6年生 上田 莉子 さん



3人分

作り方



献立名	材料名	分量（単位）
野菜たっぷりオムレツ	ほうれん草	2束
	たまねぎ	1個
	ソーセージ	3本
	卵	3個
	牛乳	大さじ3
	チーズ	1枚
	ケチャップ	適量
梅むすび	梅干し	3個
	米	3人分
	もち麦	適量
	塩昆布	ひとつまみ
	のり	3枚
夏野菜のさっぱり和え	トマト	2個
	きゅうり	1本
	味付けもずく	3パック
キウイヨーグルト	キウイ	2個
	チチヤスヨーグルト	2個

野菜たっぷりオムレツ

- ① ほうれん草、たまねぎ、ソーセージを2cm幅に切って油をひいたフライパンで炒める。
- ② たまねぎがすき通るまで炒めたら、牛乳を混ぜた溶き卵を回し入れる。
- ③ チーズをのせて、弱火で焼く。
- ④ 火が通ったら3等分してお皿に盛り、ケチャップをかける。

梅むすび

- ① 米を洗い、もち麦、水を加えて炊飯する。
- ② 炊き上がったごはんに、梅干しをちぎって入れ、塩昆布も加えてよく混ぜる。
- ③ おむすびを作って、のりで巻く。

夏野菜のさっぱり和え

- ① トマトは一口大のざく切り、きゅうりは千切りにしてボウルに入れる。
- ② 味付けもずくを加えて、混ぜる。

キウイヨーグルト

- ① キウイを一口大のざく切りにし、チチヤスヨーグルトをかける。



さっぱりと口当たりのよいレシピは食欲がないときにぴったり！おばあちゃんの梅干し、とってもおいしそう♪

メニューと時短のアイデアが現代風で賞！

津田小学校6年生 渡邊 優 さん



2人分

作り方



献立名	材料名	分量（単位）
野菜たっぷり コンソメスープ	キャベツ	2枚
	白ネギ	1/2本
	しめじ	1/4株
	ウインナー	2本
	コンソメキューブ	2個
	水	500ml
	塩こしょう	少々
ピーマンとツナの 和え物	ピーマン	1個
	ツナ缶	1缶
	鶏ガラスープの素	少々
	塩こしょう	少々
	ごま油	少々
	ごま	お好みで
オートミールの お好み焼き	オートミール	大さじ4
	水	50ml
	和風だし	ひとつまみ
	卵	1個
	キャベツ	少々
	ソース、マヨネーズ、かつお節等	お好みで

野菜たっぷりコンソメスープ

- ① キャベツ、白ネギ、ウインナーを小さく切っておく。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② 鍋で湯を沸かし、コンソメキューブを入れる。
- ③ ②に①を入れ、5分ほど煮込み、塩こしょうで味を整える。

ピーマンとツナの和え物

- ① ピーマンを細切りにし、油を切ったツナ缶とAを混ぜ合わせる。
- ② 耐熱皿に入れ、レンジで2分加熱する。お好みでこまをかける。

オートミールのお好み焼き

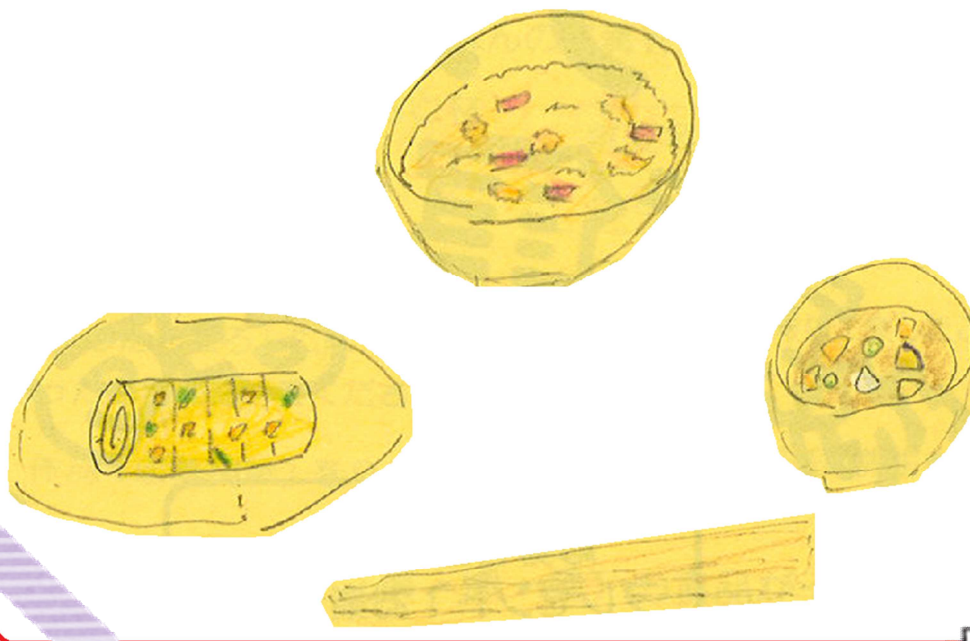
- ① 耐熱皿にオートミールと水を入れて、レンジで2分加熱する。
- ② ①に和風だし、卵、みじん切りにしたキャベツを入れてよく混ぜたら、レンジで2分加熱する。
- ③ お好みでソース、マヨネーズ、かつおぶしなどをかける。



電子レンジを活用すると時短で簡単に料理ができるね！オートミールがお好み焼きに変身するなんてびっくり♪

朝から見た目も心も華やかで賞！

大野西小学校6年生 松本 麻鈴 さん



3人分

作り方

献立名	材料名	分量（単位）
3色だしまき卵	にんじん	1/3本
	卵	3個
	ほうれん草	2/3袋
	だし（つゆ）	小さじ1
	塩	少々
	油	5ml
ハムジャがごはん	ごはん	2合
	ハム	1枚半
	じゃがいも	1個
	こしょう	少々
具だくさん はなやかみそ汁	ねぎ	2/3本
	大根	1/6本
	なす	1個
	かぼちゃ	1/6個
	にんじん	2/3本
	みそ	小さじ2

3色だしまき卵

- ① にんじん、ほうれん草をみじん切りにする。にんじんは柔らかくなるように2分ほど炒めておく。
- ② 卵を割り、①とだし（つゆ）、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、中火で卵を3回くらいに分けて焼きながら、まいていく。表面が茶色に色づいてきたら火をとめる。

ハムジャがごはん

- ① ジャガイモの皮をむき、ラップをかけてレンジで表裏2分ずつ加熱する。
- ② ハムを短冊切りにする。
- ③ ①に塩こしょうを加え、ほぐす。
- ④ ごはんに、②と③を入れて混ぜる。

**具だくさん
はなやかみそ汁**

- ① 大根、なす、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは一口サイズ、ねぎは小口切りにする。
- ② 火が通りにくいものから中火で煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、みそを少しずつ溶き、ひと煮立ちさせる。

五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル）がしっかり入ったレシピで、バランスが良いね！

