

早寝早起き朝ごはん運動

2011 CALENDAR



2010 小松市民大会 講演記念

辻口博啓さんのフチマドレーヌ

- 【材料】作りやすい分量
 全卵 …… 110g レモンの皮 …… 1/2個分
 グラニュー糖 …… 75g 薄力粉 …… 105g
 はちみつ …… 20g ベーキングパウダー …… 2g
 パンコ …… 1/4カップ パイプ …… 105g
- 1: マドレーヌ型にバター(分量外)を刷毛で塗る。
 - 2: 溶いた全卵にグラニュー糖、パンコを混ぜ、泡立て器で混ぜる。
 - 3: 熱い油かき揚げ用にはちみつを加え、泡立て器で混ぜる。
 - 4: 合わせてある薄力粉とベーキングパウダーを2を加え、泡立て器で混ぜる。
 - 5: 3を加え、泡立て器で混ぜる。
 - 6: すりおろしたレモン皮を加え、ゴムベラで混ぜる。
 - 7: 絞り袋に生地を入れ、型の内径の半分まで流す。
 - 8: 250℃のオーブンで約3分半～4分半焼く。



お母さんと一緒に作ってみよう!

7 July	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

我が家の朝ごはん 入賞レシピ
ぶっかけどんぶり
 苗代小学校 4年 服部 耕樹 さん

【材料:1人分】
 ごはん …… 一杯
 湯葉たまご …… 1個
 オクラ …… 少々
 絹ごしとうふ …… 適量
 カニかまぼこ …… 2本程度
 長いも …… 少々
 しらす …… 少々
 フチトマト …… 数個
 きざみおのし …… 少々
 しょう油 …… 少々

【作り方】
 1: オクラを1cm×5cmの斜め切りにする。
 2: カニかまぼこを縦に裂き、フチトマトを半分切にする。
 3: 豆腐を潰すし、すりおろした長いもしらすと一緒にご飯の上に乗せる。
 4: オクラ・カニかまぼこをまわりにのせて真ん中に湯葉卵をのせる。
 5: フチトマトときざみおのしをのせ、湯葉卵に付けているだしししょう油をかければ出来上がり!

8 August	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

『早寝早起き朝ごはん運動』ポスター入賞作品

安宅小学校 4年 沢田 七虹 さん

9 September	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

女性協議会 おすすめレシピ

野菜炒めみそ汁

【材料:5人分】
 キャベツ …… 100g
 にんじん …… 80g
 玉ねぎ …… 100g
 豚小骨切り肉 …… 80g
 だし汁 …… 適量
 みそ …… 適量

【作り方】
 1: キャベツ、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
 2: 野菜と豚肉は炒めお肉を入れる。
 3: だし汁に味噌を溶き、野菜炒めの上から注ぎれば出来上がり!
 4: オススメ/番外においしい!

味噌汁の汁は、昆布やかつお・煮干しなどでとると美味しい味噌汁ができますね。

10 October	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

『早寝早起き朝ごはん運動』ポスター入賞作品

日末小学校 1年 鈴木 勇仁 さん

11 November	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

我が家の朝ごはん 入賞レシピ

とろとろあつあつ チーズがゆ

第一小学校 6年 黒田 晴世 さん

【材料:4人分】
 玄米ご飯 …… 茶碗2杯分
 ミックスベジタブル …… お好みの量
 ウィンナー …… 4本くらい
 牛乳 …… 400cc
 とろけるチーズ …… 大きじ3
 コンソメの素 …… 1個
 塩こしょう …… 少々

【作り方】
 1: ウィンナーを5mmくらいに輪切りにする。
 2: 玄米にご飯を入れて牛乳を注ぎ、火をかける。
 3: ご飯がほぐれたらミックスベジタブル・ウィンナー・コンソメの素を入れ弱火で煮込む。
 4: 塩・こしょうで味を整え、チーズを入れて出来上がり!

12 December	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

女性協議会 おすすめレシピ

まるごとトマトのサラダ

【材料:4人分】
 トマト …… 中1個
 きゅうり …… 10cm程度
 玉ねぎ …… 小1/4個
 しらす …… 中1パック
 マヨネーズ …… 適量
 グリーンピース …… 適量
 塩こしょう …… 少々

【作り方】
 1: トマトの上部を斜めに切る。内側にナイフで切り目を入れて、スプーンで中身をのめ、皮をむき、皮ごと切りにする。
 2: きゅうり・玉ねぎは薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
 3: しらすは塩をゆき、マヨネーズ・グリーンピースと一緒に茹でて冷ましておく。
 4: 塩こしょうは、一口大に切って熱湯に入れ、水少々を流してラップをかけてレンジで加熱して中火で水を飛ばす。
 5: 調味料を混ぜ合わせ、トマトの切り目をラップをすべてボールに入れて混ぜ合わせ、トマトの底に盛り付ければ出来上がり!

早寝早起き朝ごはん運動

2011 CALENDAR



我が家の標語 入賞作品

「いただきます」
 今日のスタート
 朝ごはん
 朝早く
 おいしいごはん
 ありがとう

おはよう
 家族の顔見て
 朝ごはん

みそ汁の
 においでめぎめる
 ぼくの朝

あいつは
 わがやの
 つなぐかぎ

朝早く
 おいしいごはん
 ありがとう

1 January	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

我が家の朝ごはん 入賞レシピ

ウィンナーパンケーキ
 矢田野小学校 2年 山本 柚 凜 さん

【材料:4人分】
 パン粉 …… 100g
 牛乳 …… 150cc
 卵 …… 1個
 砂糖 …… 大さじ2
 ウィンナー …… 2本程度
 バター …… 少々
 (ムやペーコンでもOKです。リンゴをのりだり、レーズを入れておやつみたいにしてもいいです)

【作り方】
 1: ウィンナーを5mmくらい、パン粉を1cmくらいに切る。
 2: 牛乳、卵、砂糖、パン粉を混ぜ合わせてしばらく冷蔵庫に入れる。
 3: 冷蔵庫から取り出し、パン粉をくちくちにつぶすように手で混ぜる。
 4: ウィンナーも入れてさらに混ぜる。
 5: フライパンにホットプレートにバターをひき、弱火から中火で、蓋をしながらかく。
 6: 両面焼き色がついたら出来上がり!

2 February	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					

『早寝早起き朝ごはん運動』ポスター入賞作品

早寝早起き朝ごはん

中野中学校 3年 山口 めぐみ さん

3 March	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

市戸連母親委員会 おすすめレシピ

カルシウムたっぷりおやき

【材料:1人分】
 ご飯 …… 100g
 にんじん(みじん切り) …… 少々
 ピーマン(みじん切り) …… 少々
 かつお節 …… 大さじ1
 白ごま …… 大さじ1
 卵 …… 1個
 しょう油 …… 少々
 顆粒だし …… 少々
 ごま油 …… 少々

【作り方】
 1: ごま油以外の材料をボールに入れ混ぜる。
 2: 熱したフライパンにごま油を引き流し、火を流し入れる。
 3: ふたをして弱火で約3分焼く。
 4: 裏返してフライ返しで押し付けるように焼く。
 5: 両面焼き色がついたら出来上がり!

4 April	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

我が家の朝ごはん 入賞レシピ

酢っぱりHOTトマサンド
 蓮代小学校 5年 竹内 彩 凜 さん

【材料:2人分】
 食パン …… 2枚
 フチトマト …… 3個
 スライスチーズ1枚
 ナッツ …… 少々
 (お好みで) 少々
 ウィンナー …… 少々
 干しぶどう …… 少々
 鮭フレーク …… 少々
 マヨネーズ …… お好みで
 パルメザン …… 少々

【作り方】
 1: 食パンを2等分にし、マーガリンを塗っておく。
 2: フチトマトをさいの目切りにし、2等分した片方に盛り付ける。
 3: ナッツ・鮭フレーク・干しぶどうなどをちらし(パルメザン粉を少々かけてチーズをのせる)。
 4: トマサンドに入れて焼き、焼き色がついたらサンドにして出来上がり!

5 May	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

『朝ごはん運動』ポスター入賞作品

朝ごはん運動

早寝早起き朝ごはん運動

蓮代小学校 6年 堀田 明里 さん

6 June	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

市戸連母親委員会 おすすめレシピ

薄焼きロール

【材料:2人分】
 卵 …… 3個
 片栗粉 …… 大さじ1
 牛乳 …… 大さじ2
 レタス …… 2枚
 ペーコン …… 2枚
 プロセスチーズ …… 1個
 アスパラガス …… 4本

【作り方】
 1: 卵を卵白と黄身に分離し、片栗粉と牛乳を混ぜたものを流し入れる。
 2: フライパンに半分を流し入れて薄焼き卵を焼く。これを2枚焼く。
 3: ペーコンを焼く。アスパラガスをゆでる。
 4: 焼きあがった薄焼き卵にレタス、ペーコン、細切ったチーズ、アスパラガスを巻いて巻く。
 5: 幅をきざして一口大に切って出来上がり!