



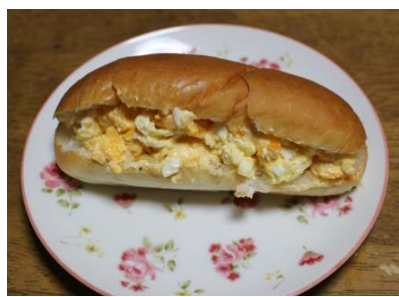
「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、自分で料理を作ってみるトン、**朝ごはんや昼食**に作ってみるとん♪火を使わないトン♪

○たまごサンドイッチ○



【作り方】

- ① 器にたまごを割り入れる
- ② 黄身の部分に、つまようじなどで、3～4か所つつき、ふんわりとラップをかける
- ③ レンジで40秒加熱(チン)して、取り出す
(黄身をつつかないと、卵が爆発するので注意してトン)



【材料 1人分】

- ・パン……1枚(1本)
- ・卵……1個
- ・マヨネーズ……12g(大さじ 1 弱)
- ・しお・コショウ……少々

- ④ ③をスプーンでよく潰しながら混ぜる



- ⑤ 潰した卵にマヨネーズを入れ混ぜる(好みでしお・コショウを加える)



- ⑥ パンに挟む



火をつかわないで出来るトン♪レンジでの加熱を 30 秒にすると、トロ～の目玉焼きができるトン♪

○ホイル焼き○



【材料 1人分】

- ・ウインナー……1本
- ・冷凍フライドポテト……5本
- ・冷凍ブロッコリー……2個
- ・プチトマト……1個
- ・とけるチーズ……大さじ 3
- ・バター……少々

【作り方】

- ① アルミホイルで丸く容器を作る
- ② バターをアルミに少し入れる
- ③ チーズ以外の材料を②に入れる
- ④ チーズをのせ、トースターで 5 分焼く
(前日で準備して、朝焼くときれいにできます)