

杉戸の食育☆簡単レシピ

～杉戸農業高校コラボ朝食レシピ～

簡単!! 豆乳ハット



栄養バランスが良く、朝から体が温まります。

このレシピは、杉戸農業高校 生活技術科の生徒さんが考えた朝食レシピをもとに作成しました。(栄養成分など一部追加・修正あり)



杉戸町マスコットキャラクター すぎびよん

＜材料＞ 2人分

(1人分: 348kcal、塩分 1.6g)

豆乳	1パック (200ml)	にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1	ごはん	茶碗1杯
ベーコン	2枚	水	200ml
ブロッコリー(冷凍)	4個	コンソメ	1個
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
冷凍コーン	大さじ2	こしょう	少々

＜作り方＞

1. ベーコンは1cm幅、にんにく、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にオリーブオイルをひき、1を入れてしんなりするまで炒め、水、コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. 2にコーン、豆乳、ごはんを入れ、沸騰したら塩、コショウで味を整える。

＜ワンポイントアドバイス＞

- ・最後に乾燥パセリを振ると彩りが良くなります。
- ・冷蔵庫の余り野菜などを入れるなど、具材はアレンジ可能です。

杉戸の食育☆簡単レシピ

～杉戸農業高校コラボ朝食レシピ～

冷やし梅しそおろしうどん



冷凍うどんと豚肉と一緒にゆでるので、
あっという間にできます！
食欲がないときでも、さっぱりと食べら
れます。

このレシピは、杉戸農業高校 生活技術科の
生徒さんが考えた朝食レシピをもとに作成し
ました。(栄養成分など一部追加・修正あり)

杉戸町マスコットキャラクター すぎびよん



＜材料＞2人分

(1人分: 321kcal、塩分 3.6g)

冷凍うどん	2玉	豚肉(薄切り)	80g
梅干し	2個	レモン	2切れ
大根おろし(パック)	50g	ごま	小さじ1/2
きゅうり	1/2本	A {	大さじ2
しそ	2枚		大さじ1

＜作り方＞

1. きゅうりは千切り、レモンは輪切り、しそは千切りにする。梅干しは種を除いてほぐし、ごまは刻む。
2. 鍋にお湯を沸かし、豚肉とうどんを茹で、ざるにあける。うどんは冷水でしめて、水気をきる。
3. 皿にうどん、豚肉、1を盛り付け、Aを混ぜてかける。

＜ワンポイントアドバイス＞

- ・タレは市販の白だしとぽん酢で手軽に作れます。
- ・上に乗せるものは、ネギ、かいわれ大根、刻みのりなども合います。