



フランクドッグ トマトとレタスのスープ フルーツのヨーグルトがけ

朝食向けに、ささっと用意ができるメニューを考えました。野菜をたくさん食べることができるように工夫しました。色合いもきれいにできたと思います。

K・Sさん(2年)が考えてくれました

材料 (2人分) 栄養価は1人分

フランクドッグ 341kcal

ドッグ用パン	2本
バター	適量
フランクフルト	2本
キャベツ	2枚 (50g)
サラダ油	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

トマトとレタスのスープ 62kcal

トマト	中1個
レタス	40g
卵	1個
スープの素	1個
水	300ml
こしょう	少々

フルーツのヨーグルトがけ 100kcal

果物	100g
プレーンヨーグルト	150g

作り方

- ① パンの切れ目にバターを塗っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱してフランクフルトを炒め、5mmくらいの幅に切ったキャベツも横で炒める。
- ③ 塩、こしょう、ケチャップで味付けをする。
- ④ パンに②をはさむ。

- ① トマトは1.5cmくらいの角切りにする。レタスはざく切りにする。
- ② 鍋に水、スープの素を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したらトマトを入れ、アクをとりながら加熱し、レタスを加える。
- ④ 溶きほぐした卵を③に加え、こしょうで味をととのえる。

- ① 果物を一口大に切る。
- ② ヨーグルトを添える。



ちょっとアレンジ

ドッグ用パンがない場合…

食パンにバターとケチャップをうすく塗り、薄切りにしたフランクフルトとキャベツをのせ、チーズをのせてトースターで焼くと、簡単ピザにもなります。

白石区管理栄養士より

学校紹介



白石中学校は、昭和22年に開校しました。付近には、札幌市防災センター・白石区体育館などがあります。宮城県の白石市立中学校と姉妹校交流を行っています。生徒数は、現在約530名で、白中4つの伝統である「挨拶」「行事」「合唱」「平和」を大切に引き継いでいます。白石中学校の特色の一つに服装があります。標準服登校の日を除いて普段の学校生活はジャージで過ごすこともOKとなっています。