



ポテトベーコンエッグ 色とりどりサラダ

卵に彩りを考えてベーコンを加えました。また、じゃが芋を入れたので腹持ちもよいと思います。それだけでは栄養が足りないため、サラダも付けました。ポテトベーコンエッグは、サラッとした味付けで食べやすく、パンにもあう味付けにしました。



吉田隼人くん(2年)が考えてくれました

材料 (2人分) 栄養価は1人分

角食 238kcal

厚切り…………… 2枚

ポテトベーコンエッグ 227kcal

じゃが芋…………… 中2個
ベーコン…………… 30g
卵…………… 2個
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

色とりどりサラダ 120cal

大根…………… 30g
人参…………… 10g
トマト…………… 1/2個
ブロッコリー…………… 1/2個
紫キャベツ…………… 20g

《辛子明太マヨドレッシング》

辛子明太子…………… 20g
マヨネーズ…………… 20g

作り方

- 1 じゃが芋の皮をむき、3～5mm程にスライスする。
 - 2 電子レンジ(600W)で5分加熱し、その間にベーコンを短冊切りする。
 - 3 フライパンでベーコンを軽く炒める。
 - 4 卵が入ったボールに粗熱をとったベーコンとじゃが芋を入れ、具材を卵とからませ、フライパンに入れて、炒めながら、塩、こしょうで味付けをする。
- 1 具材を切り、ブロッコリーはゆでる。
 - 2 野菜を皿に盛りつける。
 - 3 ドレッシングの材料を合わせ、野菜にかける。

ちょっと
アレンジ

ドレッシングを多めに作り、パンに塗っても美味しいです。また、焼くことで香ばしさも増します。

朝食の効果

寝ている間に使われたエネルギーを補い集中力を高める

低下した体温を上昇させ、体を目覚めさせる

胃や腸が刺激され排便のリズムができる

など

学校紹介



米里中学校は、来年、開校30周年を迎えます。日頃から生徒会活動、部活動がとても活発に行われている学校です。生徒会活動では、地域から信頼される学校を目指し、地域のボランティア活動やあいさつ運動など、学校の内外を問わず活動しています。また、全校生徒の6割が部活動に加入し、毎日熱心に練習に取り組んでいます。特に運動系の部活動は全市大会や全道大会でも好成績を残すなど活躍をしています。