

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 セルフドック

2 材料 (1人分)

・ コッペパン	1 個
・ じゃがいも	50 g
・ パセリ	0.5 g
・ 塩	0.15 g
・ こしょう	少々
・ ウインナー	長め1本
・ ケチャップ	8 g



3 作り方

- ① さいころに切ったじゃがいもを茹でる。
- ② ①がやわらかくなったら、ゆで汁を捨て、塩こしょうみじん切りのパセリを振りかける。
- ③ ウインナーを茹でる。
- ④ 縦に切り目を入れたパンに②③をはさみ、ケチャップをかける。

4 おすすめのポイント

食欲のない朝でも、子どもたちの好きなウインナー、ポテトの入ったパンで、しっかりと食べることができます。

温かい野菜スープなどをそえることをおすすめします。

(宇部市 小学校)