



# 「夕食の残り物から大変身👏 リメイクおかずで朝ごはん」 楽しんで会話を増やそう!!

市P連母親委員会では、昨年度に引き続き、「早寝早起き朝ごはん」に着目し活動してきました。家庭の朝食を取り上げて2年目になります。今回は夕食の残り物を活用した朝食メニューを考えました。(^^)  
リメイクおかずで調理時間の短縮へ!朝の忙しい時間に余裕を持たせ、会話を増し子供の様子を見守りましょう。さあ~研修会で調理&試食したブロックごとの力作リメイクメニューを紹介します♪  
どうぞ、お試しあれ(^^♪ お子さんの学力もアップするかも…

パン耳とみぞれの  
リメイク



## Aブロック

- 釧路小 ●城山小 ●湖畔小 ●清明小
- 武佐中 ●幣舞中 ●青陵中

### パン耳もちもち& とろ〜り味噌スープ

- ◆パン耳もちもち  
(直径6cmくらい10個分)  
パン耳300gと牛乳200ccをフードプロセッサーにかけ生地を作る。  
50gの生地で約20gの惣菜を包み、1個ずつラップをして、レンジでチーン♪10個5分程出来上がり♡
- ◆とろ〜り味噌スープ  
味噌汁に溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに数滴のごま油で香をつければ出来上がり(^^) /

残りもの惣菜と  
パン耳から作る新食感  
まんじゅう!!  
中味はエビチリ、  
きんぴら、肉そぼろ、  
ミートソースや  
カボチャ餡…etc

## Bブロック

- 中央小 ●共栄小 ●青葉小 ●光陽小
- 愛国小 ●美原小 ●芦野小 ●北中
- 共栄中 ●景雲中 ●美原中

### おでんでカンタン 炊込みご飯& ポテトサラダから スクランブルエッグ

- ◆おでんでカンタン炊込みご飯  
米(家族人数分)汁・水(薄ければ、めんつゆを足す)で炊飯。具を1cm程に切り(卵はNG)炊けたごはんと混ぜるだけ。紅ショウガ・のり・ゴマで飾る。
- ◆ポテトサラダからスクランブルエッグ  
ポテトサラダ200gに卵2個を入れてフライパンで混ぜながらスクランブルエッグに。牛乳を少し入れると良い👍

のこり物を  
上手に使う!!  
寒い季節に  
大活躍ですぞう  
(^^)♪



おでんと  
ポテトサラダの  
リメイク



釧路市PTA連合会の  
ホームページ  
[www.pta946.net/](http://www.pta946.net/)

をご存じですか?  
このレシピをはじめ、  
各委員会の活動等を  
紹介しております。



餃子の  
リメイク



## Cブロック

●桜が丘小 ●朝陽小 ●東雲小 ●興津小  
●附属小 ●春採中 ●桜が丘中 ●附属中

スープ出来る簡単 2人分  
ホットドックで餃子います

### ◆簡単ホットドック

餃子の種適量(あればひき肉を足す)  
キャベツ1/8・パン2個・蒲焼のタレ少々  
餃子の種を棒状にしてラップに包み電子レンジで2~3分チン♪蒲焼のタレで味付けをし、千切りにしたキャベツをひいたパンにはさむ。仕上げにマヨネーズをかければホットドックの出来上がり(^^♪

### ◆コンソメスープ

鍋にコンソメキューブでスープを作り、棒状にしてチンした種を割りいれます。そこに残っている餃子の皮や野菜を入れれば、あったかスープの出来上がり(^^♪

昨日、ギョーザを  
沢山作り過ぎちゃった  
(@\_@:)

そんな次の日に朝に  
ホットドックと温かい  
スープでパバッと  
リメイク朝ごはんは  
いかがでしょうか…

## Dブロック

●鳥取小 ●大楽毛小 ●新陽小  
●山花小中 ●鳥取西小 ●昭和小  
●鶴野小 ●鳥取中 ●大楽毛中  
●鳥取西中

ミートソースで 2人分  
オムレツ・トースト・  
スープで洋風朝ごはん

### ◆ミートソースでオムレツ

二人分のプレーンオムレツを作り、その上に温めたミートソースをかける。

### ◆ミートソースでピザトースト

食パン2枚にミートソースをぬりピーマン・チーズをのせて焼く。

### ◆ミートソースでスープ

(ミートソース・塩コショウ少々・水50cc・ケチャップ適量・具材は水煮大豆、キャベツ、コーン、お好きなだけ♪)鍋にミートソース、水、コンソメ(味見をしながら適量を加えて)入れ沸騰したらキャベツ、大豆を入れ煮込み、ケチャップ、塩で味を整えて完成(^o^)/

ミートソースを  
沢山作って冷凍して  
おけば、いつでも  
作れちゃう♪  
スープにうどん、  
パスタやごはんを  
入れてもOK  
((@^^)/

ミートソース  
の  
リメイク



ハヤシライス  
の  
リメイク



## Eブロック

●阿寒小 ●中徹別小 ●阿寒湖小  
●仁々志別小 ●音別小 ●阿寒中  
●阿寒湖中 ●音別中

ちゃちゃっとイタリアン  
DE 朝しチャオ 4人分

### ◆簡単でお腹満足 ミネストローネ

鍋に、夕食の残りのハヤシライスのルー  
お玉2杯分、ケチャップ大さじ3、水500cc、  
コンソメ、人参、ジャガイモ、キャベツを小さく切り、マカロニを入れて煮る。

### ◆子供が大好き!ピザパン

食パンに、ケチャップを少し混ぜたルーを塗り、チーズ・ピーマン・ゆで卵等をのせオーブンで焼くだけ(^^♪

子供の  
大好きなメニューで  
野菜もたっぷり  
とれちゃいます!  
(^^♪



北海道PTA連合会のホームページ  
www.hokkaido-pta.jp/をご存じですか?  
学校行事について知りたいことが検索できる  
PTAT(ピータット)や広報紙に使える  
テンプレートなどなど情報満載です。

