

給食たより



珠洲市立直小学校

夏休みが始まって約2週間がたちました。毎日規則正しい生活を送ることができていますか？暑い毎日を元気に過ごすために、また生活リズムを整えるために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。少し時間に余裕のある夏休みを利用して、自分で朝ごはんを作ってみませんか？

朝ごはん作りに挑戦！



3つのレシピを紹介します！難しいところはお家の人に手伝ってもらいましょう。けがや火傷には十分注意してね。

◆◇ 包丁の代わりにピーラーで！ ひらひら野菜の蒸し豚サラダ ◆◇

材料 (2人分)

豚こま切れ肉 60g、にんじん 1/2本、だいこん 1/8本、もやし 1/2袋、ポン酢 適量、万能ねぎ 好きなだけ

作り方

- ①にんじん、だいこんはピーラーで皮をむき、皮をむくのと同じようにピーラーでうすく切る。
- ②もやしを洗って電子レンジで使える器にのせ、その上に①の野菜をのせる。
- ③②の上に豚肉を広げてのせる。ラップをかけて、電子レンジで4分加熱する。
- ④肉の色が変わって火が通ったらポン酢をかけ、万能ねぎをのせる。

※野菜のかさが減るので、野菜をたっぷり食べられるさっぱりメニューです。ポン酢の代わりにごまダレでもおいしいですよ。



ピーラー



野菜の皮をむく道具です。

◆◇ 暑さに負けるな！ ねばねばオクラ納豆 ◆◇

材料 (4人分)

オクラ 1袋、塩 少々、納豆 4パック、かつおけずり節 小袋1つ、めんつゆ 少々

作り方

- ①まな板にオクラを横にして置き塩をふり、手のひらでゴロゴロころがす。洗って塩を落とす。
(👉 板ずりという下処理です。オクラの産毛がとれ、色が鮮やかになります。)
- ②包丁でヘタを切り、電子レンジで使える容器にのせてラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③オクラを冷ましてからうすく切り、納豆、納豆のタレ、からしと混ぜ合わせ、味をみながらめんつゆを入れる。



◆◆ 前日のカレーを使って… **ボリューム満点！夏野菜焼きカレー** ◆◆

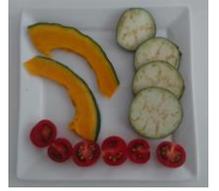


材料 (1人分)

ごはん お茶碗1杯分、なす 30g、かぼちゃ 30g、
ミニトマト 3個、カレールウ 適量、とけるチーズ 適量、卵 1個

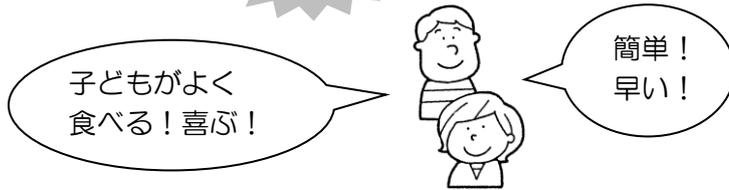
作り方

- ①なすはうすい輪切り、かぼちゃはうす切り、ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
かぼちゃは電子レンジで30秒加熱してやわらかくしておく。
- ②オーブントースターで使える器 (グラタンやドリアなどのお皿) にごはんを広げる。
- ③②のごはんの上に、カレールウ、①の野菜、チーズをのせる。真ん中を少しくぼませて、卵をおとす。
- ④オーブントースターに入れて、チーズが溶け、卵の表面が白くなるまで、約10分焼く。



※かぼちゃは固くて切りにくいので、お家の人に切ってもらいましょう。カレールウはレトルトカレーでもOK！黄身がとろっと流れると、またひと味違ったおいしさになります。

大募集！我が家のおすすめ朝食レシピ



などなど・・・
おすすめ朝食レシピを教えてください。

給食だよりや学校のホームページで紹介させていただけたらと思います。ぜひお気軽にお書きになり、お子さまを通じて学校まで届けてください。ホームページからも様式をダウンロードできます。たくさんレシピをお待ちしております。

✕ 切り取り線

我が家のおすすめ朝食レシピ

お名前 ()

材料 (_____ 人分)

作り方

-
-
-
-
-

※お名前を給食だよりに掲載してもよろしいでしょうか。ニックネームでもOKです。

(はい ・ ニックネームならOK→【ニックネーム: _____】 ・ いいえ)