

今日のおおたか中 令和2年5月11日(月)



~ Let's enjoy cooking! ~



日差しもまぶしく、気持ちのいいさわやかな季節になってきました!休校が延長されましたが、楽しく、お家で過ごせるといいですね! 新型コロナウイルスに負けないためには、何と言っても朝、昼、夕の3食をきちんと食べ、体を動かし、睡眠をとることが大切です!

栄養をしっかりとして、免疫力を高めれば、大丈夫!今回は、簡単にできる給食のメニューをご紹介します!おいしいご飯を食べて、免疫力を高めよう!

### 🌸 鰹めし 🌸 たんぱく質が豊富な「旬の鰹」を使った混ぜご飯。



- ①鰹(かつお)半身を1cm角にカット。
- ②鍋に水200cc、砂糖大さじ2、酒大さじ2、本みりん大さじ2、しょう油大さじ2.5を煮立てる。
- ③煮立ったところに、鰹を入れ、生姜1かけをおろして加え、中火で10分ほど煮る。こげないように火加減に気をつける。煮汁が少なくなったらOK。火を止める。
- ④あたたかいご飯(4杯分位)に③の鰹と煮汁少々をさっくり混ぜ合わせたら、できあがりです!
- ⑤白いりごまや万能ねぎ、しそなど散らすと彩りもきれいです。



※鰹の代わりに牛肉や豚肉に変えてもおいしいですよ!

### 🌸 沢煮椀 🌸 (4~5人分) 具だくさんの汁物は免疫力アップに効果絶大!

- ①冷蔵庫にある野菜(大根、人参、ごぼう、えのき、筍など)と油揚げを千切りにする。
- ②鍋に水(だし汁)800ccを沸騰させて、豚肉こま切れを入れる。酒大さじ1を加える。
- ③野菜、油揚げも入れ、煮る。アクをとる。  
塩小さじ1.5、本みりん大さじ1、しょう油大さじ1を入れる。  
味を整えたらできあがり!



※冷蔵庫にある野菜を使って作ってみよう!

### 🌸 牛乳プリン 🌸 カルシウムをたくさん摂って、丈夫な骨をつくろう!

- ①牛乳(400cc)を鍋に入れ沸騰させる。粉寒天(2g)を加え2分ほど静かに混ぜながら、煮溶かす。
- ②砂糖(60g)大さじ4を加えて溶かす。火を止める。残りの牛乳(200cc)をゆっくり加え、よく混ぜる。
- ③深めの器に分ける。冷蔵庫で冷やし、固まったら、できあがり!



※お好みでアイスやフルーツソースをかけて食べると good!

おおたかの森中・栄養教諭より