

給食だより



令和2年5月11日

野田市立二ツ塚小学校

みなさんは毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？生活リズムをくずさないようにするためにも、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。また、食事の準備や洗濯物をたたむなどのお手伝いをして、おうちの仕事にも家族の一員として参加できるといいですね。

二ツ塚小ホームページからの配信動画を見ましたか？ふたさぎくんはごはんも、お魚も、野菜もなんでも食べるように心がけているそうです。みなさんも好き嫌いせず、何でも食べて健康で丈夫な体をつくりましょう。



朝ごはんにもお弁当のおかずにも♪

パクパクふたさぎレシピ

キャロットラペ

材料：にんじん 1本 (約200g)

みりんシロップ	大さじ1
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1

作り方：

- 1 にんじんをスライサーで千切りにする。
- 2 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 3 千切りにしたにんじんと、ドレッシングを混ぜ合わせ、30分ほどなじませたらできあがり！

みりんを鍋で半量まで煮詰めて作ります。みりんシロップ大さじ1の場合、大さじ2のみりんを使用します。

大きめの耐熱皿にラップをかけずに電子レンジ500Wで2分、様子を見ながら再度500Wで1分半加熱することでも作れます。

できあがりにはアルコールの香りがしなくなり、色も濃くなっています。

おにぎり (悪魔のおにぎり風) 4個くらい



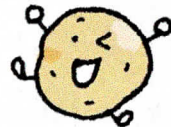
材料：ごはん	茶碗2杯	白ごま	大さじ2
天かす	大さじ4	かつお節	1袋
ピザチーズ	大さじ4	めんつゆ	小さじ2
青のり	大さじ2	ごま油・めんつゆ	適量

作り方：

- 1 炊き立てのご飯をボールに入れ、材料を全部加えてしゃもじでしっかりと混ぜ合わせる。
- 2 4等分してにぎり、ごま油をひいたフライパンで両面を焼き、めんつゆをぬり、さらに焼いたら出来上がり。

じゃがもち (6個分)

材料：じゃがいも	中2個 (約200g)	醤油たれ	しょうゆ	大さじ1と1/2
水	大さじ3		さとう	大さじ2
片栗粉	大さじ3		みりん	大さじ1
バター	10g	焼きのり		6枚
水溶き片栗粉 (大さじ1の水で小さじ2の片栗粉をといたもの)				

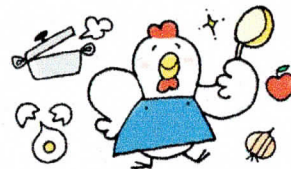


作り方：

- 1 じゃがいもをゆでて皮をむき、水と片栗粉を入れてしゃもじでよく練る。
- 2 6等分して平たい円形にし、フライパンにバターをひいて両面に焼き色を付けて取り出す。
- 3 フライパンに醤油たれの調味料を入れ、ふつつしたら火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 火を止め、2のいもちを入れてたれをからめ、のりを巻いたら出来上がり！！

じゃことキャベツの和え物 (4人分)

材料：キャベツ	1/2個 (約400g)	塩	小さじ1/3
ちりめんじゃこ	大さじ4	ごま油	小さじ1
こまつな	2株 (約200g)		

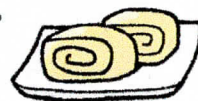


作り方：

- 1 こまつなをフライパンで乾煎りする。
- 2 ざく切りしたキャベツと2cm幅くらいに切ったこまつなをゆでて冷ます。
(こまつなからゆで、春キャベツはその後入れて、さっとゆでて取り上げる)
- 3 1と2を混ぜ、ごま油と味を見ながら塩で味付けする。
(じゃこに含まれる塩分があるので、塩は入れすぎないようにしましょう)

たまご焼きアレンジいろいろ♪

朝ごはんにうれしいたまご焼き。お弁当に欠かせないたまご焼き。でもいつも同じではあきてしまう。色々なアレンジたまご焼きで彩り・味付けの幅を広げましょう。



★ハム&チーズ

良質なたんぱく質がしっかりとれるおかずになります。作り立てのチーズがトロツとした時も、冷めてもおいしい1品です。

☆かぼちゃ入り

野菜を食べるには工夫が必要。レンジで加熱し、柔らかくなったかぼちゃを巻けば緑黄色野菜とたんぱく質を一緒に食べられます。

★キムチ&のり

おつまみにもなる一品。キムチは水分を切ったのりで巻いたものを中心にしても、卵液にキムチを混ぜ、のりだけ巻いてもどちらでもO.K.です。

☆しらす&ワカメ

成長期に大切なカルシウムがとれる1品。乾燥ワカメは戻さずそのまま使えて手軽です。

