



食育だより

2020年5月 第2号
さくら市立氏家中学校

初夏の風がすがすがしい季節となりました。学校の臨時休業中も栄養のバランスのとれた規則正しい食事と生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

今回の食育だよりも簡単レシピを紹介します。暑い日が増えてきたので、食欲が出るようなレシピや、不足しがちなカルシウムの摂れるものをのせました。この機会に料理にチャレンジしてみたいでしょうか。

作ってみよう! ごはん&おやつ 簡単レシピ

簡単でおいしい

天むす風おにぎり

〈材料〉2人分

- ごはん 440g
- 天かす(揚げ玉) 大さじ2
- 桜えび(干しえび) 大さじ2
- ☆ しょうゆ 小さじ2
- ☆ みりん 小さじ2
- のり 2枚



〈作り方〉

- ①☆の調味料を耐熱容器に入れレンジで600wで5~10秒ひと煮立ちするまで加熱する。
- ②ボウルにごはんを入れ、天かす、桜えび、①の調味料を混ぜる。
- ③4等分にシラップで包んで、好みの形ににぎる。
- ④1/2に切ったのりで包む。

固くなったパンも ふわふわ

フレンチトースト

〈材料〉2人分

- 食パン(6枚切り) 2枚
- 卵 1個
- ☆ 牛乳 100~120ml
- ☆ 砂糖 大さじ1
- バター 10g
- メープルシロップ、粉砂糖 各適量



〈作り方〉

- ①食パンは、4等分に切る。☆の材料を混ぜ合わせ、食パンを3~5分ひたす。
- ②フライパンを弱火で熱してバターを溶かし、①の両面をじっくり焼く。
- ③お好みで粉砂糖をふり、メープルシロップを添える。

さっぱり冷たい

和風おろしスパゲティ

〈材料〉4人分

- スパゲティ 400g
- しょうゆ 大さじ1~2
- サラダ油 大さじ1~2
- きゅうり 2本
- 大根 10cm
- 大根おろし 10cm分
- ツナ缶 1缶
- 青じそ 4~5枚



〈作り方〉

- ①スパゲティはたっぷりの湯に塩大さじ1(分量外)を入れて、少し柔らかめにゆでる。湯を切り、大きめのボウルに入れ、サラダ油、しょうゆをからめる。冷蔵庫に入れ冷めるまで冷やす。
*サラダ油は麺が冷めた時にほぐれやすいように、しょうゆは薄く味がつく程度にからめます。
- ②きゅうりは斜めに薄切りにしてから、千切りにする。
大根は細めの千切りと、大根おろしにする。
青じそは千切りにし水にさらして水気を切る。
ツナ缶は軽く油を切る。
- ③スパゲティが冷めたらお皿に盛りつけ、麺の上に大根、きゅうり、ツナ、大根おろし、青じそをきれいに盛りつける。
- ④食べる時に、好みの量のしょうゆをかける。

カルシウムたっぷり

ししゃものマリネ



〈材料〉3~4人分

- ししゃも 1パック(10匹)
- オリーブ油 大さじ1/2
- 玉ねぎ(中) 1/2個
- ピーマン 1個
- 人参 5cm
- ☆ 酢 100ml
- ☆ しょうゆ 大さじ1と1/2
- ☆ 砂糖 小さじ2

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は千切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油をひいて、ししゃもを並べ、ふたをして、時々返しながらか、片面4分くらい焦げ目がつくまで両面焼く。
- ③小鍋に☆の調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④バットや深めのお皿にししゃもを並べ、上に野菜をのせ、マリネ液をかけて漬け込む。冷蔵庫に入れて、冷えたらできあがり。



野菜を食べよう

中華もやしサラダ



〈材料〉4人分
 もやし 1袋 ☆〔しょうゆ、酢 各大さじ2
 きゅうり 1本 〔砂糖、ごま油 各大さじ1
 ハム 4枚 白いりごま 少々
 ツナ缶 1/2缶

〈作り方〉

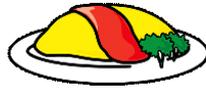
- ①もやしはさっとゆでて水冷し、よく水気を絞る。きゅうりとハムは千切りにする。ツナ缶は軽く油を切る。
- ②☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えよく混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、ごまをふる。

朝ごはんにもおすすめ

チーズ入りオムレツ

〈材料〉1人分

卵 1個
 牛乳 小さじ1
 塩 少々
 油 小さじ1
 スライスチーズ 1枚
 ケチャップ 適量



〈作り方〉

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩を入れて混ぜる
- ②小さめのフライパンを熱して油をひき、①の卵を入れて、はしで表面を軽く混ぜながら焼く。
- ③半熟状になったらスライスチーズをのせ、フライ返しを使って半分に重ねるように折り、形を整えながら焼く。

材料を順々に混ぜるだけで簡単

ホットケーキ

〈材料〉6枚分

A 薄力粉 200g 卵 1こ
 ベーキングパウダー 大さじ1 バニラオイル 少々
 塩 ひとつまみ 牛乳 150ml
 砂糖 60g サラダ油 大さじ2
 サラダ油 (焼き用) 適量
 バター・はちみつ 適量



〈作り方〉

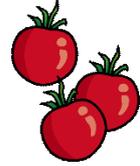
- ①Aの材料を合わせて、大きめのボウルにふるい入れ、中央にくぼみを作る。
- ②卵を溶きバニラオイルを混ぜる。①のボウルに卵と、牛乳の2/3量も加え泡立て器で軽く混ぜる。サラダ油大さじ2を加えて混ぜる。
- ③残りの牛乳も加え、周囲に残っている粉を崩しながら、なめらかになるまで混ぜる。
- ④フライパンを熱し、サラダ油を薄くひいて、生地を1/6量を流して丸く広げる。
- ⑤弱火にし、生地の表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、両面をよく焼く。
- ⑥残りも同じように焼く。バターとはちみつを添える。

野菜を食べよう

ミニトマトのピクルス

〈材料〉4人分

ミニトマト 20個
 ☆〔酢 大さじ5
 砂糖 大さじ5
 塩 大さじ1/2



〈作り方〉

- ①☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ミニトマトは竹串などで穴を数カ所あける。
- ③容器にミニトマトを入れ、①を注いでふたをして、冷蔵庫で冷やす。半日ほどで食べ頃になる。

じゃがいもをピザ生地の代わりに

じゃがいもピザ

〈材料〉2人分

(直径20cmのフライパン1枚分)

じゃがいも (中) 2個 サラダ油 小さじ3
 ウインナー 2本 ケチャップ 適量
 ピーマン 1/2個 ピザ用チーズ ひとつかみ



〈作り方〉

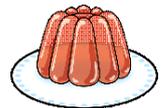
- ①じゃがいもは細い千切りにする。ピーマンは薄く輪切りにする。
- ②ウインナーは5mm幅に切り、ラップに包んでレンジで20秒加熱する。
- ③熱したフライパンにサラダ油小さじ2をひき、じゃがいもを炒める。全体に油がまわったら、平らに丸くなるように広げる。サラダ油小さじ1を周囲に回しかけてフライ返しで押し付けながら4~5分焼く。全体がくっついてきたら、皿などを使ってひっくり返し、同様に焼く。
- ④裏面にも焼き色が付いたら、ケチャップを塗り、ウインナーとチーズをのせ、ピーマンをちらす。
- ⑤ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。

サイダーで シュワシュワ

フルーツゼリー

〈材料〉グラスなどの器 3個分

サイダー (常温のもの) 250ml
 粉ゼラチン 5g
 水 50ml
 砂糖 大さじ1
 フルーツミックス缶 (小) 1缶



〈作り方〉

- ①耐熱のボウルに、粉ゼラチンを水に振り入れてふやかしておく。
- ②①を電子レンジで30秒加熱する。よく混ぜてゼラチンを溶かし、熱いうちに砂糖も加えて溶かす。
- ③1~2分おいて粗熱をとり、サイダーを加えて混ぜ合わせる。
- ④フルーツ缶は器に3等分して入れておき、ゼリー液をそっと流し入れる。
- ⑤1~2時間冷蔵庫で冷やし固めてできあがり。

◇小さじ1 5ml ◇大さじ1 15ml ◇1カップ 200mlです。

