

Let's Cooking

～自分でごはんをつくってみよう～

山の下中学校 家庭科担当

*1人分の分量を紹介しています。

電子レンジで簡単ふわとろオムライス！！ ～火が使うのが苦手な人も大丈夫～

<p><用意するもの、分量></p> <ul style="list-style-type: none">○マグカップ(電子レンジ使用できるもの) 300～400mlでOK!○ご飯(マグカップ2/3)○ハム又はベーコンは2枚 ソーセージだと1本○卵 1コ○牛乳 大さじ1○スライスチーズ 1枚○ケチャップ 大さじ2○塩、こしょう 少々 <p>ワンポイントアドバイス! ほうれんそうやフロッコリー (冷凍品でも良い)、 ミックスベジタブル(スプー ン山盛り1杯)入れると野菜 も摂れていいですよ♪</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none">① ハム、ベーコンは千切り、ウインナーは薄く輪切りにする。② マグカップにご飯を入れて、ケチャップ、塩こしょう、①を入れて混ぜる。*野菜があれば、一緒に入れる。③ 600Wの電子レンジで1分半加熱する。④ ご飯の上にマーガリンをぬり、溶いた卵、牛乳、細かくちぎったチーズを流し入れて、ふんわりとラップをする。⑤ 600Wの電子レンジで2分加熱する。
--	---

野菜たっぷり焼きうどん

<p><用意するもの></p> <ul style="list-style-type: none">○うどん 2玉○キャベツ 1/8個○もやし ひとつかみ○豚肉(小間切れ) 80g○めんつゆ 50ml○かつおぶし 適量 <p>ワンポイントアドバイス! 野菜ミックスなどを活用す ると包丁も使わなくて良い ですし、野菜もとれて便利 ですよ!キムチを入れて も美味しいです!</p>	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none">① キャベツを適当な大きさに切る。② フライパンに油を(大さじ1)をひき、豚肉、キャベツ、もやしを炒める。豚肉に火が通ったら(赤色がなくなったら)、一旦、皿に取り出す。③ 次にうどんを炒める。焼き色がついたら、②を戻してめんつゆを入れる。④ 汁気がなくなったら、お皿に盛り、かつおぶしをふりかける。
--	---

即席ラーメンをより美味しく! アレンジレシピ

<p>もやし入り担々麺</p> <ul style="list-style-type: none">○豚ひき肉 50g○もやし ひとつかみ○にら 3本○焼き肉のたれ 大さじ1 <p>もやし入りミックスを 活用すると便利!</p>	<ol style="list-style-type: none">①耐熱ボウル(電子レンジ対応可の深皿でも可)に豚ひき肉を入れ、焼き肉のたれを混ぜる。②にらともやしを上に乗せて、600Wでレンジで2分。③レンジから出して、よく混ぜ、さらに600Wで2分加熱する。④インスタントラーメンの上に乗せる。
<p>カレーラーメン</p> <ul style="list-style-type: none">○カレールー 1/2コ (粉の場合は、小さじ3)○片栗粉 大さじ1	<ol style="list-style-type: none">①付属のスープとカレールーを混ぜる。②水で溶いた片栗粉を①に混ぜて、とろみを出す。 *卵やねぎ、レンジで加熱したたまねぎ(600Wで1分)を入れると美味しいですよ♪

ランチのメニューにチャレンジしてみよう!

人気のサラダ! シャキシャキサラダ (4人分)

<p><用意するもの></p> <p>○じゃがいも 2コ</p> <p>○きゅうり 1本</p> <p>○にんじん 1/2本</p> <p>○ツナ缶 1缶</p> <p><調味料></p> <p>○酢(あればリンゴ酢) 小さじ2</p> <p>○サラダ油 小さじ1</p> <p>○塩こしょう 少々</p>	<p>ワンポイントアドバイス!</p> <p>他にも水菜を入れたり、スライスされたアーモンドを入れたりすると美味しいですよ!</p>	<p><作り方></p> <p>① ジャがいもは、皮をむいて千切りにする。</p> <p>② 千切りにしたら、ボウルに入れて水にさらす。</p> <p>③ きゅうりは、ななめ薄切りにして細く切る。</p> <p>④ にんじんは、千切りにする。</p> <p>⑤ ジャがいも、にんじんを歯ごたえが残るくらいにゆでる。(ゆですぎ注意! ちょっと固いかなくらい)</p> <p>⑥ ジャがいも、にんじん、きゅうり、油をきったツナと調味料をあえる。</p>
---	--	--

ミネストローネ(4人分)

<p><用意するもの> (4人分) g</p> <p>にんじん 1/4本</p> <p>玉ねぎ 1/2コ</p> <p>キャベツ 1/4こか1/8コ</p> <p>ベーコン 3枚</p> <p>オリーブ油(サラダ油でも可) 小さじ1/2</p> <p>マカロニ スプーン山盛り3杯</p> <p>トマト水煮缶 1/2缶</p> <p><調味料></p> <p>鶏がらスープ 2コ</p> <p>三温糖(砂糖でも可) 小さじ1</p> <p>塩 小さじ1/2</p> <p>こしょう 少々</p> <p>水 400cc</p>	<p>① 野菜は短冊切りにする。ベーコンは千切りにする。</p> <p>② マカロニは固めにゆでる。</p> <p>③ オリーブ油でベーコン、にんじん・玉ねぎ・キャベツの順に炒める。</p> <p>④ 水と調味料、トマト水煮を加えて煮る。</p> <p>⑤ 最後にマカロニを加える。</p> <p>(あればパセリを加えてもよい。)</p> <p>* お好みで、インゲン豆を入れても GOOD!</p> <p>* ゆでたパスタを入れるとスープパスタ風になって美味しいですよ!</p>
--	--

***新潟市教育委員会の保健給食課に「学校給食人気メニューレシピ」が紹介されています。アーモンドごはんやカレー味の鶏の唐揚げのレシピが掲載されているので、見てみてくださいね。**

成長期の皆さんに特に必要なのは、**たんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分**です。毎日、少しでもいいので摂るように心がけてくださいね。紹介したレシピは、成長期に欠かせない栄養素が摂れます。ぜひ、つくってみてくださいね。