

給食だより 臨時号

毎日、元気に過ごせていますか？3月の給食を食べられなくて残念だと思っている子供たちは多いと思います。子供に人気のあるメニューの中からご家庭で簡単にできるメニューを選んでみました。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



フルーツヨーグルトあえ

(材料：4人分)

りんご 小 1/2 こ
バナナ 1本
みかん缶 60g
パイナップル缶 60g
もも缶 60g
ヨーグルト 60g

作り方

- ① フルーツ缶詰を開ける。パイナップル、ももは食べやすい大きさに切り、汁を切っておく。
- ② りんごは、くし形に切り5mmの薄切りにする。バナナは、1cmの輪切りにする。
- ③ よく冷やしたヨーグルトと①、②をあえる。

★ポイント★

バナナは、ヨーグルトとあえる直前に切り、混ぜた方がきれいに仕上がります。

ほうれん草のコーンあえ

(材料：4人分)

ほうれん草 1束
コーン(冷凍) 40g
塩 少々
しょうゆ 大さじ 1/2
※小松菜でもいいです。
※コーンは缶詰でもいいです。

(作り方)

- ① ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切る。
- ② コーンは、熱湯でさっと茹でる。
- ③ ボールに①と②を入れて混ぜ合わせ、塩、しょうゆで味をつける。

★ポイント★

ほうれん草はゆでる代わりに、切ってからふんわりラップをして電子レンジで加熱もできます。

加熱時間はレンジで異なりますので、説明書で確認してください。

卵とコーンのスープ

(材料：4人分)

卵 2個
コーン(缶) 100g
玉ねぎ 小 1個
塩 小さじ 1
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ 1
水 3カップ
ガラスープ 60cc
片栗粉 小さじ 1

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 卵は割りほぐす。
- ③ 分量の水とガラスープを鍋に入れ、玉ねぎを加えて煮る。
- ④ 沸騰したらホールコーンを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、沸騰したら卵を入れる。