



すくすくぐんぐん かまっ子 ~食のおたより~

令和2年8月 特別号
作成：嘉麻市内学校栄養士

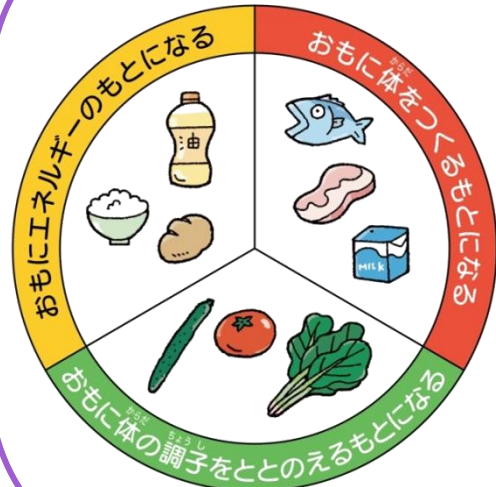


暑い季節がやってきました。今年は少し短いですが、待ちに待った夏休みが始まります。今月は、包丁や火を使わずに作ることができる料理のレシピを紹介し、料理にも挑戦してみましょう！

電子レンジ

アルミホイル	×
金属のお皿や容器	×
ラップ	○
木製のお皿	×
プラスチックのお皿や容器	○
耐熱のものは	○
ガラス 耐熱のものは	○

偏りなくとろう！ 3つの食品のグループ



食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品（黄色）」、「おもに体をつくるもとになる食品（赤色）」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑色）」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。家で料理する時にも、食品のグループを考慮するようにしましょう。

えいようまんてん
そろろうと栄養満点！



加熱時間は目安です。確認して、時間を調整してください。

手羽元のさっぱり煮

《ざいりょう》(4人分)
手羽元・・・8本
ポン酢しょうゆ・・・大さじ3
めんつゆ(ストレート)・・・大さじ3

《つくりかた》
①手羽元を容器に入れ、ポン酢しょうゆとめんつゆ(ストレート)を加える。
②ふんわりラップをかぶせ、電子レンジ(500w)で9分加熱する。

レンジからお皿や食べ物を取り出す時は熱いので、やけどに注意しよう！

ツナトマトカレー

《ざいりょう》(4人分)
ツナ缶(1缶80g)・・・2缶
トマト角切り缶(400g)・・・1缶
水・・・100ml
カレールー・・・80g(4かけ)

《つくりかた》
①ツナの油を切ったものとトマト缶、水を入る。
②ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で6分加熱する。
③カレールーを加え、全体を混ぜて溶かす。
④再び電子レンジで1分加熱する。

キャベツの塩こんぶ和え

《ざいりょう》(4人分)
キャベツ・・・200g(1/4玉)
塩こんぶ・・・10g(大さじ2)
ごま油・・・小さじ1

《つくりかた》
①キャベツを手でちぎり、容器に入れる。
②ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する。
③粗熱をとって塩こんぶと和える。
④ごま油をかける。

なすのポン酢づけ

《ざいりょう》(3人分)
なす・・・1本
ごま油・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ2
ポン酢しょうゆ・・・大さじ2
水・・・大さじ2

《つくりかた》
①なすのへたをキッチンばさみで切る。
②なすを一口大になるように割る。
③ごま油、片栗粉を順にまぶす。
④クッキングシートの上になすを並べ、電子レンジ(500w)で5分加熱する。
⑤容器にポン酢しょうゆと水を入れて混ぜ、④を加えて味をしみこませる。

マーボーもやし

《ざいりょう》(3人分)
豚ひき肉・・・200g
もやし・・・1袋
ごま油・・・小さじ1

★
みそ・・・大さじ1
酒・・・大さじ0.5
醤油・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ1
生姜(チューブ)・・・小さじ0.5
ラー油・・・お好みで

《つくりかた》
①容器に調味料★を入れて混ぜる。
②①の上に豚ひき肉、もやしをのせる。
③ラップをかぶせ、電子レンジ(500w)で9分加熱する。
④ごま油を加えて混ぜる。