



給食委員会だより



発行日 R2.11.25



簡単	栄養たっぷり	おいしそう	
塩昆布・ふりかけ 塩昆布をごはんに乗せる だけで作れちゃう簡単な おにぎりです。	しらす (カルシウム) しらすごはんを混ぜて、 おにぎりをつくりました。	ケチャップライス 裏面を見てください	ハムチーズ 裏面を見てください
好きなふりかけを選んで混ぜるだけ。とにかく簡単で、自分の好きな味で作れます。混ぜてあるので見た目も良い。	しらすには塩分があるので、そのまま混ぜるだけでとにかくお手軽にできる。簡単で、カルシウムもたっぷり取ることができる。	味はいいが、ケチャップで水分が多くなりべたついたり、油分が多いとまとまらないので難しい。ご飯と炊くときに水分を少なめにすると良い。	今回は混ぜて作ったが、中に具材を入れ、のりの代わりにハムとチーズで巻くのも良い。ハムとチーズの相性はばっちり。
鮭 ごはんの中間にしゃりしゃりを 入れて、ふんわりと包んでおにぎり	とろろ昆布 (鉄・カルシウム) 裏面を見てください。	チーズコーン 裏面を見てください	コーンバター 裏面を見てください
おにぎりの中心に入れてのりを巻いてもいいし、フレークなどで混ぜてもきれい。フレークを使えばとにかく簡単にできる。	とろろ昆布が好きな人は良いが、大人な味。とろろ昆布自体にしっかりと味がついているので、簡単にできる。	チーズとコーンの大きさをそろえると食べやすい。今回はクリームチーズで作ったが、プロセスチーズでもおいしそう。ハムを入れたらもっとおいしいかも。	バターが入っているので、握りづらいが、給食の時間までにはバターも冷えて固まり食べやすくなるかも。コーンの食感が良いし、とにかくバターとコーンが合う。
焼きおにぎり 裏面を見てください。	ひじき (鉄・カルシウム) ひじきを用意して ごはんに乗せ、 かたろをつくる。	チーズおかか 裏面を見てください	唐揚げ
簡単で、醤油の香ばしさがあっておいしい。しかし、焼く手間がある分、少し早く起きる必要性あり。	冷凍物を使うことで、簡単で、びったり1人前になっていてとてもいい。しかし、煮物は水分がでるため、ご飯を固めに炊くと良い。	クリームチーズとおかかが意外に相性がいい。チーズは小さめに切る方が食べやすい。濃いめの味が好みの方は、ほんの少しお醤油を加えると良いかも。	冷凍唐揚げ、とにかくおいしい。ご飯の中に入れるだけなので簡単で、ボリューム満点。

※給食委員さんが試食をした感想です。感想を読んでアレンジを加えながらぜひ、作りましょう。

裏面に続く→

ケチャップライス

・クレーマーを1cm大にセリをうえ、それをフライパンで炒め目を潰す。

・ごはんを用意し、いためたクレーマー、水とコーン、ケチャップを混ぜ、それをにごりて完成

用意するもの

・コーン・ウィンナ・サラダシユ・ケチャップ・ご飯

ハムチーズ

用意するもの

ハム、チーズ(スライス)、ご飯

ご飯を丸くにごり、チーズ、ハムの間に

それにくるみ、完成。



塩昆布・ふりかけ

ごはんにごりかけを混ぜるだけで出来、すごく簡単なのに、味は安定においしかった!

朝って、少しの時間で作れるから、時短になっていいと思いました。

チーズおかか

用意するもの

・クリームチーズ・魚堅節(サザリ節)・ご飯

クリームチーズを4等分にし、魚堅節とあえて、それをご飯に加え混ぜる。その後にごりて完成

焼きおにぎり

- ① 白いごはんをにごり。
- ② フライパンにバターをとがす!
- ③ おにぎりをやく。(かた面)
- ④ 焼けたらしょうゆをスプーンでツルツルかける
- ⑤ うらがえす。
- ⑥ ③④をくり返す!
- ⑦ 完成!!



コーンバター

ねったフライパンにバターを溶かして、コーンを入れ、あえあえしたらごはんに入れ形をつくる