

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	
<p>塩昆布・ふりかけ 塩昆布をご飯にまぜるだけで作れちゃう簡単なおにぎりで。</p>	<p>しらす (カルシウム) しらすとごはんをまぜて、おにぎりをつくりました。</p>	<p>ケチャップライス 裏面と見てください</p>	<p>ハムチーズ 裏面をみてください</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>鮭 ごはんの中心にしらしりを入れて、ふんわり包んでのりを巻く</p>	<p>とろろ昆布 (鉄・カルシウム) 裏面をみてください。</p>	<p>チーズコーン 裏面をみてください</p>	<p>コーンバター 裏面をみてください</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>焼きおにぎり 裏面をみてください。</p>	<p>ひじき (鉄・カルシウム) ひじきを用意してごはんをまぜ、かたまりをつくる。</p>	<p>チーズおほか 裏面をみてください</p>	<p>唐揚げ </p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>クリームチーズとおほか意外に相性がいい。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。</p>	<p>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。</p>

※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

・フライパンを1cm大にセリをうえ、それをフライパンで火をき目がつくまでいためる。

・ごはんを用意し、いためたウインナー、水エコー、コーン、ケチャップを混ぜ、それをにご飯で完成

用表するもの

・コーン、ウインナー、サラダシ、ケチャップ、ご飯

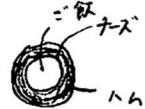
ハムチーズ

用表するもの

ハム、チーズ(スライス)、ご飯

ご飯を丸くにし、チーズ、ハムの間に

それをくるみ、完成。



塩昆布・ふりかけ

ごはんをふ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!

朝まで、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。

チーズおほか

用表するもの

・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、魚堅節をあえて、それをご飯に加え混ぜる。その後にご飯で完成

焼きおにぎり

- ①白い「はんをにぎ」る。
- 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焼けたらしょう油をスプーンでツルツルかける
- ⑤うらがえす。
- ⑥③④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、あえおねたらごはんに入れ形をつくる