



8月号
宇都宮市立国本中学校

これなら君にもできる・・・はず！
夏休み。自分や家族に料理をふるまおう！



おしゃれ de つるっと UDON



材料&切り方

- ・トマト ・きゅうり ・たまねぎ
全部さいの目切り
- ・納豆 ・冷凍うどん ・麺つゆ

作り方

- ・冷凍うどんを解凍します。(レンジが簡単ですよ)
- ・どんぶりにうどんを入れ、その上に野菜と納豆をかける
- ・麺つゆ(ドレッシングでも美味しい)をかけてできあがり。

野菜の量は好きなだけ！わかめやジャコを入れるともっと良し！



へ〜かんたんじゃんツナトースト

材料

- ・食パン ・ツナ缶 ・たまねぎ ・マヨネーズ

作り方

- ・ツナ缶の油や水を捨てます。
- ・塩でもんだ、みじん切りのたまねぎを水でさっと洗いしぼります。材料を混ぜパンに乗せてトースターで焼きます。



ファイトケミカルで免疫力あげあげ夏野菜煮

材料

- ・唐揚げ用鶏モモ肉(塩, コショウ, おろしにんにく)
- ・トマト(くし切を半分に)
- ・たまねぎ(いちょう切太め) ・ズッキーニ(半月太め)
- ・赤や黄色のパプリカ♪(色紙切) ・コンソメ

材料の量は好きなだけ！

作り方

パプリカとズッキーニ以外を鍋に入れ、材料の半分弱くらい水をいれて煮る。沸いてきたらコンソメを入れ煮込む。火を止める10分くらい前に残りの野菜を入れ煮込んで出来上がり！ 塩コショウで味をととのえましょう

