



レッツ エンジョイ クッキング  
 ~Let's enjoy cooking!~



日差しもまぶしく、気持ちのいい日がさわやかな季節になってきました！休校が延長されましたが、楽しく、お家で過ごせるといいですね！新型コロナウイルスに負けないためには、何と言っても朝、昼、夕の3食をきちんと食べ、体を動かし、睡眠をとることが大切です！

栄養をしっかりとって、免疫力を高めれば、大丈夫！今回は、簡単にできる給食のメニューをご紹介します！おいしいご飯を食べて、免疫力を高めよう！



かつお  
 鰹めし

たんぱく質が豊富な「旬の鰹」を使った混ぜご飯。

- ①鰹半身を1cm角にカット。
- ②鍋に水200cc、砂糖大さじ2、酒大さじ2、本みりん大さじ2、しょう油大さじ2.5を煮立てる。
- ③煮立ったところに、鰹を入れ、生姜1かけをおろして加え、中火で10分ほど煮る。こげないように火加減に気をつける。煮汁が少なくなったらOK。火を止める。
- ④あたたかいご飯（4杯分位）に③の鰹と煮汁少々をさっくり混ぜ合わせたら、できあがりです！
- ⑤白いりごまや万能ねぎ、しそなど散らすと彩りもきれいです。



※鰹の代わりに牛肉や豚肉に変えてもおいしいですよ！

さわにわん  
 沢煮椀（4～5人分）具だくさんの汁物は免疫力アップに効果絶大！

- ①冷蔵庫にある野菜（大根、人参、ごぼう、えのき、筍など）と油揚げを千切りにする。
- ②鍋に水（だし汁）800ccを沸騰させて、豚肉こま切れを入れる。酒大さじ1を加える。

③野菜、油揚げも入れ、煮る。アクをとる。

塩小さじ1.5、本みりん大さじ1、しょう油大さじ1  
を入れる。

味を整えたらできあがり！

※冷蔵庫にある野菜を使って作ってみよう！



## ぎゅうにゅう 牛乳プリン

カルシウムをたくさん摂って、丈夫な骨をつく

ろう！

①牛乳(400cc)を鍋に入れ沸騰させる。火を弱め、粉寒天(5g)を加え2分ほど静かに混ぜながら、煮溶かす。

②砂糖(60g)大さじ4を加えて溶かす。火を止める。残り

の

牛乳(200cc)をゆっくり加え、よく混ぜる。

③深めの器に分ける。冷蔵庫で冷やし、固まったら、できあがり！

