

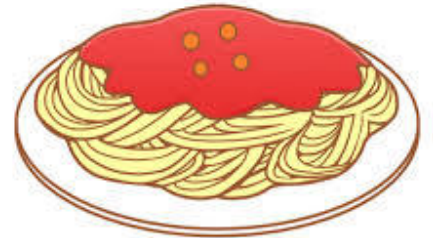
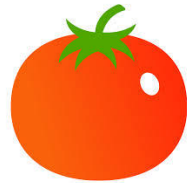
子どもと作ろう簡単レンチンレシピ

学校が再開しました！給食も8日から始まります。それまでの間、子どもたちと一緒に食事作りを楽しみましょう。お休みの日に作ってもいいですね。毎日3回しっかり食事をとることで生活リズムを取り戻し、これからもがんばれる体を作っておきましょう。

～レンジでトマトスパゲティ～

材料(2人分)

- ・スパゲティ 200g
- ・トマト缶 1缶
(ないときにはトマトケチャップ大さじ4と水300ccで代用)
- ・ベーコン 1袋(短冊切り)
- ・玉ねぎ Mサイズ1個(粗みじん切り)
- ・にんじん 小さめ1/2本(千切り)
- ・ピーマン 1個(粗みじん切り)
- ・にんにく ひとかけ(すりおろす)
- ・コンソメ 小さじ2
- ・粉チーズ 大さじ3
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・ソース 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・水 200cc



材料は、冷蔵庫の中にあるもので代用できます。ベーコンがなければツナ缶、野菜はきのこに変えてもおいしいですよ！

耐熱容器が熱くなっているの
でやけどに注意！！なべつか
みなどを使ってレンジからとり
だそう！

作り方

- 1 スパゲティを半分に折る。
- 2 すべての材料を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。
- 3 電子レンジ600Wで6分加熱し、もう一度混ぜ合わせる。
- 4 電子レンジ600Wで5分加熱し、混ぜ合わせてできあがり！
(スパゲティの太さ性質によって、加熱時間が異なります。様子を見て加熱してください)

～ラッシー～

毎日の食事で乳製品をとっていますか？成長期にカルシウムをしっかりとりましょう！！

材料(1人分)

- ・ヨーグルト 150g
- ・牛乳 50cc
- ・好みのジャム 大さじ2
(砂糖・ジャム・果物などなんでもOK)

作り方

- 1 ふたの閉まる容器(空きびんなど)に材料をすべて入れてよくふる。
- 2 好みで氷を入れてできあがり！！



【かりかもレンジで2分】やみつき無限ベーコンピーマン

★電子レンジで1分+1分で完成する無限ピーマンのおかずです。ベーコンを加えてボリュームとコクをアップしました。

★かりかりベーコンも電子レンジで完成！★パスタにあえても、ご飯にかけても、お弁当のおかずにも最適です。調理時間：3分 材料3人分

<u>ピーマン</u>	3個
<u>ベーコン</u>	80g(厚切りを使用しています。)
A <u>ごま油</u>	大さじ1
A <u>鶏がらスープの素</u>	小さじ1/2~1
A <u>塩・こしょう</u>	各少々



作り方

下

準 ピーマンは縦半分に切り、横に繊維を断ち切るように5mm幅に切る。

備

1 耐熱皿にキッチンペーパーを敷いて、ベーコンをパラパラに離して散らし、上からキッチンペーパーをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で1分加熱する。よりかりかりにしたい場合にはさらに1分加熱してください。



2 耐熱容器にピーマンとAごま油 大さじ1、鶏がらスープの素 小さじ1/2~1、塩・こしょう 各少々を入れて、ベーコンをのせ、蓋またはラップをして電子レンジ(600W/1分)で加熱する。



3 器に盛り、お好みでこしょうをふる。



今回は、いつもの食事でもとりづらい野菜や乳製品を使用したメニューの紹介をしました。学校給食でも、6月は感染予防を意識した献立のため、とりきれない栄養素もあります。ぜひ、ご家庭でも野菜や乳製品を意識して食事にとり入れていただきたいと思います。