



「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？

みそ玉も納豆みそも、たくさん作って、作り置きできそうだと〜💡



今月は、簡単に作れて栄養満点な料理を紹介するとん♪
夏休みに作ってみてほしいトン♪



○みそ玉○

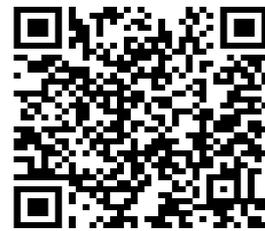


【材料 10 個分】

- みそ…大さじ10
- 糸けずり…5g
- 乾燥わかめ…5g
- 乾燥ねぎ…5g
- ☆サランラップ
- ☆留め金または輪ゴム



QRコードを読み込むと
作り方が視聴できます



【作り方】

- ① ボウルに、みそ・糸けずり・乾燥わかめ・乾燥ネギを入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①のみそを、10 等分にする。
- ③ ラップを敷き、②を入れて丸めて、留め金などでとめる。

☆食べる時は、みそ玉をお椀に入れて、お湯を注いで食べてください♪

☆みそ玉の具材は、乾燥食材を使用しましょう。

☆みそ玉の具は、切干大根やとろろ昆布、小エビなども合います。家庭でオリジナルみそ玉を作ってみてください♪

○納豆みそ○



【材料 5 人分】

- みそ…大さじ5
- 納豆…1パック
- ツナ…15g
- 糸けずり…5g
- ねぎ…少々
- ☆砂糖…大さじ2
- ☆みりん…大さじ1
- ☆酒…大さじ1
- ☆油…大さじ1

QRコードを読み込むと
作り方が視聴できます



「納豆みそ」は、給食でも大人気な献立トン♪

【作り方】

- ① ねぎを小口切りに切る。
 - ② フライパンに油を敷き、みそを軽く炒める。
 - ③ ②に納豆、ツナを加え☆の調味料を入れて炒める。
 - ④ ③に、①と糸けずりを加える。
- ※ねぎに火が通ったら、出来上がりです♪