



「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？



今月は、カルシウムたっぷりの和えものと、常備品にできる変わりアンダンスーだトン♪

○ひじきの和えもの○



【作り方】

- ① ひじきをボールで水にしっかりと戻す
- ② ツナ缶の油を切っておく
- ③ 野菜を洗い、にんじんは皮をむく
- ④ ナベにお湯を沸かす
- ⑤ にんじん・きゅうりは千切り、小松菜は1センチの長さに切っておく

【材料 4人分】

- ・ひじき……4g
- ・ツナ缶……30g
- ・小松菜……100g
- ・にんじん……50g
- ・きゅうり……30g
- ・マヨネーズ……30g(大さじ 2)
- ・塩……少々
- ・薄口しょうゆ……少々
- ・コショウ……少々

- ⑥ 水を切ったひじきとにんじんを先にゆで、にんじんが柔らかくなったところで、小松菜・きゅうりをナベに入れ茹でる
- ⑦ 茹で終わったら、ザルにこぼし流水をかけ温度を下げ、しっかりと水分をしぼる
- ⑧ ボールにマヨネーズ・塩・コショウ・薄口しょうゆを混ぜ合わせて準備をする
- ⑨ ⑧に⑦を入れよく和える
ツナ缶の代わりにハムを入れてもいいです

○変わりアンダンスー○



【材料】

- ・10種ミックス……1袋(40g)
- ・豚バラ肉……50g
- ・かつお節(小袋)……1袋
- ・油……5g(小さじ 1)
- ・みそ……40g(大さじ 2)
- ・砂糖……40g
- ・みりん……8g(大さじ 1/2)

【作り方】

- ① 豚バラ肉は 5 mm角程度に切る
 - ② ツナ缶の油も切っておく
 - ③ フライパンを火にかけ、油を豚バラ肉を先にしっかりと炒める
 - ④ ③の中に10種ミックスとツナを入れ軽く炒め、みそ・砂糖・みりんを入れ炒めて仕上げる
- ※10種ミックスはスーパーで買うことができます。
(豆やもち麦などが入っている商品です。)



豆・雑穀が入っているかわったアンダンスーだトン♪
作ってみてトン♪