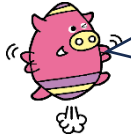




「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、自分で料理を作ってみるトン、**朝ごはんや昼食**に作ってみるとん♪

わかめと桜エビの炊き込みご飯

材料(4人分)

お米……………2 合
桜エビ……………10g
ごま油……………大さじ 1/2
人参……………1/4 本
かまぼこ……………30g
むぎ枝豆 25g
しょうゆ……………大さじ 2/3
酒……………小さじ 1
みりん……………小さじ 1
かつおだし汁…380cc
こめ油……………大さじ 1
白ごま……………少々
わかめご飯の素 5g

【作り方】

- ① 桜エビをごま油で炒める
- ② 人参、かまぼこを粗みじんに切る。
- ③ 洗米し、A の材料を合わせて炊飯器で炊く。
- ④ 最後に、①と、白ごま、わかめご飯の素を加え、混ぜ合わせる。

カルシウムとたんぱく質が豊富な食材を使って栄養満点♪



フルーツヨーグルト

材料(4人分)

みかん缶……………100g
黄桃缶……………80g
パイナップル缶……………80g
バナナ……………1 本
りんご……………1/4 個
プレーンヨーグルト 150g

【作り方】

- ① バナナ、りんごを食べやすい大きさに切る。
- ② みかん缶、黄桃缶、パイナップルの汁を切る。
- ③ 材料すべて混ぜ合わせて完成。

※甘味が足りない場合はパイナップルの汁を足す

給食でも大人気のメニュー♪
朝ごはんやおやつにおすすめ♪

