



「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、子どもたちに大好評だった「きびなごのシークワサーソースかけ」と夏休みに自分で作ってみよう「コーンチーズトースト」のレシピを紹介するトン♪

○きびなごのシークワサーソースかけ○



【材料 4 人分】

- ・きびなご …… 140g
 - ・揚げ油 …… 適量
 - ・しょうゆ …… 7g
 - ・三温糖 …… 7g
 - ・シークワサー果汁 …… 5g
- } A

【作り方】

- ① フライパンに 1 cm 程度油を入れ、水気をしっかりと切ったきびなごを揚げ焼きする。※油はね注意!!!
- ② A の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①が温かいうちに②をからめて出来上がり♪

成長期にとってほしいカルシウムがたっぷりだトン♪



○コーンチーズトースト○



【材料 1 人分】

- ・食パン …… 1 枚
- ・ベビーチーズ …… 1 個
- ・ツナ …… 小さじ 1 と 1/2
- ・たまねぎ …… 大さじ 1
- ・冷凍コーン …… 小さじ 2
- ・マヨネーズ …… 小さじ 2
- ・パセリ …… ひとつまみ

【作り方】

- ① チーズは角切り、玉ねぎは千切りまたはみじん切りにする。
- ② 食パン以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに②を乗せトースターやオーブンでこんがり焼き色がつくまで焼いて出来上がり

夏休みは
「LETs Cooking!」
だトン♪

