



8月 親子でクッキング



簡単クッキング号



令和4年8月発行
 北谷町立学校給食センター
 〒904-0103
 北谷町字桑江566番地1
 TEL 936-3269
 FAX 936-6896
 栄養教諭 葛原 桂子
 学校栄養職員 花城 杏奈



夏休みはどのように過ごしましたか？ 早寝・早起き・朝ごはんの習慣は乱れていませんか？
 夏の特別号で朝ごはんの簡単レシピを紹介します☆
 みなさん、家庭の人と一緒にチャレンジしてみてくださいね!!

☆給食目標☆

楽しく食事をしよう

☆栄養目標☆

暑さに負けない食事をしよう

スイッチオン!



しっかり朝ごはんを食べて、
 1日を気持ちよくスタートさせましょう!



料理に挑戦してみませんか?

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。
 エプロンや三角巾を身につけ
 ましょう。爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



包丁なし! 火を使わず、前日準備で温めるだけの簡単朝食。

材料と分量

- 食パン8枚切り 1枚
- 豆乳コーンスープ
 クリームコーン缶 大さじ2
 顆粒コンソメ 小さじ1/3
 バター 小さじ1/2
 調整豆乳 150ml(200mlパックの2/3程度)
 塩 ひとつかみ
 コショウ ひとつり
- ホイル蒸し焼き
 ウィナー 1~2本
 卵 1個
 プチトマト 1~2個
 冷凍ブロッコリー 2個
 冷凍フライドポテト4本程度
 とろけるチーズ 大さじ2~3(スライスチーズ1枚)
 油 少々
 アルミホイル
- ミックスフルーツ
 ミックスフルーツ缶1/3缶

作り方

- 前日:ホイル焼きの下準備を行う。
 ・アルミホイルに油を薄く塗り、舟型の形にする。
 ・③の卵以外をすべてホイルに入れる。
 ※チーズはブロッコリーとフライドポテトの上のせる。
 (前日準備することで、冷凍食材に熱が入りやすいので時短です。)
 ・②のスープの材料をスープ椀に全て入れる。
 ・④のミックスフルーツは缶を開けフルーツボールに移す。
- 当日:①をトースターに入れる約6分
 ②をレンジに約2分から2分33秒ほど温め、その後混ぜる。
 ③に卵を割り、アルミホイルの上を閉じオーブントースターで約18分加熱する。
- お皿に食パンをのせ、ミックスフルーツを準備する。



納豆たまごのせごはん



材料と分量

- 卵 1~2個
 納豆 1パック
 刻み葱 大さじ3~5
 そばつゆ (濃い目にうすめたもの) 大さじ3~5杯

作り方

- 葱は刻む。万能葱などお好みで。納豆は箸で練ってから、付属の出汁を入れる。
- ご飯を茶碗にいれ、そばつゆを大さじ1~2まわしいれる。中火で温めたフライパンにサラダ油を薄く塗り、割りほぐした卵を入れる。
- 箸でかき混ぜ、半熟になったらご飯の上のせる。再び大さじ1~2ほどそばつゆをかける。
- 刻み葱をのせて納豆をトッピングしたら完成。

