

# 食育だより

## つくってみよう！じぶんでごはん♪ ひつか ～ほうちょうや、火を使わないレシピ～



令和2年4月6日  
久留米市立御井小学校  
文責 栄養教諭 守谷晴美

### しらすトースト

#### 【材料ひとり分】

- 食パン・・・1まい
- しらす・・・大きじ2
- マヨネーズ・・・大きじ2
- きざみのり・・・少々



#### 【作り方】

- ①しらすとマヨネーズをまぜて、食パンにぬる。
- ②トースターで、約3～5分焼く。
- ③きざみのりをのせる。(ねぎをのせてもおいしいよ。)

### みそだま

#### 【材料ひとり分】

- みそ・・・大きじ1弱
- だしのもと・・・小さじ1/2
- ふ・・・3こ
- 乾燥わかめ・・・少々



#### 【作り方】

- ①ボウルにすべての材料を入れてまぜ、ラップでつつむ。  
※食べるときは、おわんにみそだまを入れ、お湯150ccをそそいで食べましょう。

### レタスうどん

#### 【材料ひとり分】

- 冷凍うどん・・・1玉
- めんつゆ・・・大きじ1  
(2倍濃縮)
- レタス・・・2まい
- バター・・・小さじ1



#### 【作り方】

- ①耐熱容器に、レタスをちぎって入れ、めんつゆ、バター、冷凍うどんを入れ、ラップをしてレンジでチン！  
(600ワットで約5分。)
- ②よくまぜる。(たまごのきみをのせてもおいしいよ。)

### ひじきサラダ

#### 【材料ひとり分】

- キャベツ・・・1まい
- ひじきの煮物・・・大きじ1
- ツナ缶・・・大きじ1
- スライスチーズ・・・半分
- マヨネーズ・・・少々



#### 【作り方】

- ①キャベツは手で小さくちぎって耐熱容器に入れラップをしてレンジでチン！(600ワットで約3分。)
- ②①が冷えたら水気をきり全ての材料をまぜあわせる。

### とうみょうのこんぶあえ

#### 【材料ひとり分】

- とうみょう・・・1/2ふくら
- 塩こんぶ・・・ひとつかみ
- ごまあぶら・・・少々



#### 【作り方】

- ①とうみょうは、耐熱容器に入れラップをしてレンジでチン！(600ワットで約2分。)
- ②①が冷えたら、すべての材料をまぜあわせる。  
※とうみょうは、おうちのひとに、下についているえんどうまめを切り落としてもらいましょう。

### おうちの方へ

臨時休校により、子どもたちは家庭で過ごす時間が増えます。こんなときにこそ、自分で食事を準備できる力を少しでもつけてもらいたいと思い、包丁や火を使わないレシピを配布しました。免疫力を落とさないためにも食事をしっかりとることは重要です。お子様と一緒に食事を作ってみませんか？

- ★料理を作る前に、手をしっかりあらいましょう。
- ★おうちの人と、どのようにするのか確認して、やけどや、けがなどしないように気をつけましょう。
- ★食物アレルギーがある人は、おうちの人と相談しましょう。