

# 食育だより

## つくってみよう！じぶんでごはん♪ ひつか ～火を使わないレシピ～



大きじ・・・15cc  
小さじ・・・5cc

令和2年5月  
久留米市立御井小学校  
文責 栄養教諭 守谷晴美

### おにぎらず



①ラップの上にのりをひき、  
のりの上にごはんをのせる。



②具をごはんの上のせる。



③具の上にごはんをのせる。



④のりの対角線を合わせて  
つつむ。



⑤ラップでつつむ。



⑥ラップごと真ん中から切る。

【おすすめの具】きんぴらごぼう 焼肉 鮭フレーク ウィンナー かにかま チーズ  
たまご(ゆでたまご・いりたまご) ツナ ハム レタス きゅうり キャベツ など  
※ 家にある材料や残ったおかずなどで作ってみてね。

### さかなのマヨネーズやき



- さかな・・・1切れ
- しおこしょう・・・少々
- マヨネーズ・・・大きじ2

#### 【作り方】

- ① さかなに、しおこしょうをふって、トースターで約5分焼く。
- ② マヨネーズをぬり、約2分焼く。(様子をみながら焼いてね！)

### ささみときゅうりのあえもの



- とりのささみ・・・3本
- しお・・・ひとつまみ
- さけ・・・小さじ1
- きゅうり・・・2本
- しお・・・ひとつまみ
- ポン酢・・・大きじ2
- はちみつ・・・小さじ1
- すりごま・・・大きじ1

#### 【作り方】

- ① 耐熱容器にささみと、しお、さけを入れて、ラップをかけレンジ600ワットで4分。ささみをうらがえして2分加熱。ささみを指でさく。(ささみをさくときはあついで少し冷えてからさくといいよ。)
- ② きゅうりは、洗ってビニール袋に入れてめん棒などでたたき、しおをふり、しばらくおいて、水気をしぼる。
- ③ ポン酢、はちみつ、すりごまと①②を和える。

### ゼリー

- 100%ジュース・・・200cc
- さとう・・・小さじ1
- ゼラチン・・・5グラム
- お湯・・・50cc

#### 【作り方】

- ① お湯にゼラチンとさとうを入れてとかす。(水50ccをレンジでチンするとお湯ができます。)
- ② 好きなジュースに①を加えてよくまぜ、冷蔵庫で2時間冷やす。

