

食育つうしん

8

月

夏休み号

発行：大阪市立木津中学校

今年の夏休みは料理にチャレンジ！

心待ちにしていた夏休みがついにやってきますね。部活動や旅行などの楽しい予定にわくわくしている人も多いでしょう。

さて、そんな長い自由時間と引きかえに、しばらくなくなってしまうものもあります。そうです。給食です。みなさんは夏休み中、何を食べてすごしますか？

うちの人が作ってくれたごはん、出かけた先で食べる特別なごはんもいいですね。でも、夏休み中の食事は105回。自分で作ったごはんを食べる日があってもいいのではないのでしょうか？

まずはこれから！簡単レシピ

キャベツのおががマヨサラダ

レンジで簡単！
にんじんでもおいしい！



【材料 4人分】

キャベツ 200g (1/4 個)
マヨネーズ 大さじ2
かつお節 ふたつまみ
しょうゆ 小さじ1/2~1

【作り方】

- 1 キャベツは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- 2 耐熱の容器にキャベツを入れ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 3 少し冷まして水気をしぼる。
- 4 ボウルに移して、キャベツと調味料を混ぜたら完成！

鶏肉のてり焼き

【材料 4人分】

鶏肉 500g (2 枚)
料理酒 大さじ1
★砂糖 小さじ2
★みりん 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- 1 ★を混ぜ合わせておく。
- 2 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- 3 2の鶏肉に酒をふりかけ、よくもみこむ。
- 4 フライパンに鶏肉を皮目を下にして並べ、火をつける。
- 5 皮がパリパリになったら裏返し、中火で3~4分焼く。
- 6 ★をフライパンに入れ、鶏肉がつやつやになるまで煮詰めたら完成！



カレー粉を少し入れても
おいしいです！

キャベツのサラダとてりやき。

これにインスタントのみそ汁や、納豆、ひややつたなどを
そえたら、あれ？リッパな一食…？



ごはんも
忘れないうえわ。

ちょっと楽しい1日になるレシピ

タコライス

沖縄のあの味...

ひき肉は牛でも豚でもおいしいです!

【材料 4人分】

ごはん 好きなだけ

レタス 1/4~1/2 玉

トマト 1個

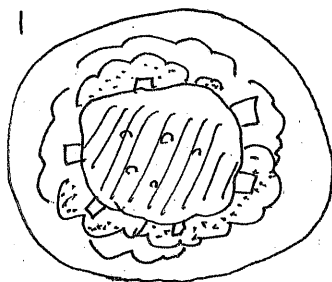
スライスチーズ 好きなだけ
(タコミート)

ひき肉 300g

玉ねぎ 1個

おろしにんにく 小さじ1

油 適量



★カレー粉 小さじ2

★ケチャップ 大さじ6

★ウスターソース 大さじ3

【作り方】

- 1 レタスを洗ってちぎる。
- 2 トマトを洗って角切りにする。
- 3 玉ねぎをみじん切りにする。
- 4 ★を混ぜ合わせておく。
- 5 フライパンで油を熱し、ひき肉、玉ねぎ、おろしにんにくを入れて肉の色が変わるまで炒める。
- 6 フライパンに★を入れ、混ぜる。
- 7 大きめのお皿に、あたたかいごはん、レタス、スライスチーズ、トマト、タコミートの順に乗せたら完成!

バナナケーキ

【材料】

ホットケーキミックス 150g

卵 1個

牛乳 100ml

バナナ 1本



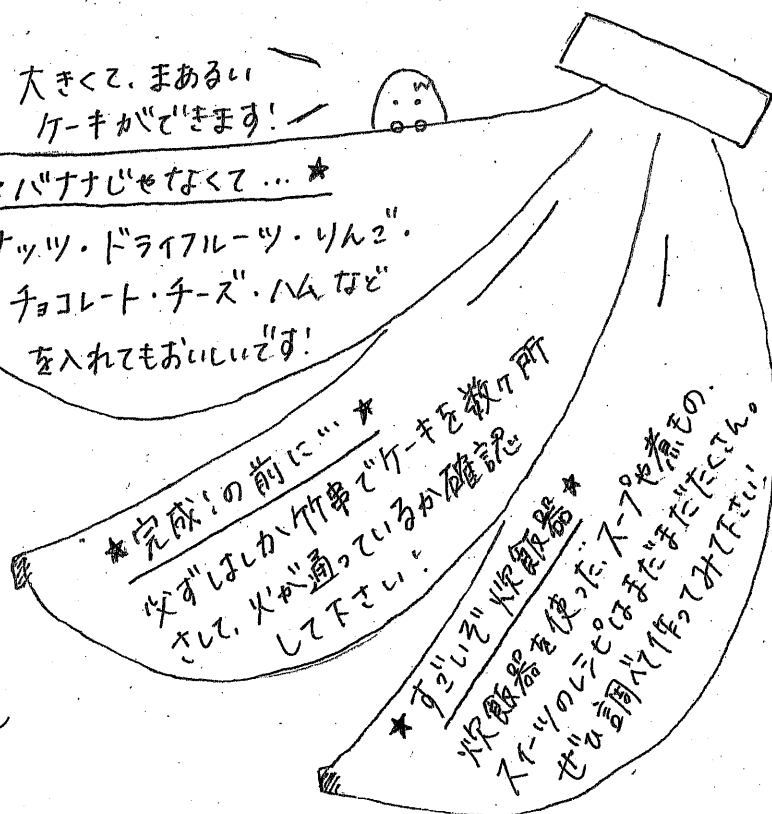
大きくて、まあいい
ケーキがでます!

★バナナじゃなくて...★

・ナッツ・ドライフルーツ・リンゴ
・チョコレート・チーズ・ハムなど
を入れてもおいしいです!

【作り方】

- 1 バナナをポリ袋に入れてつぶす。
※袋が薄いときは2枚重ねる。
- 2 1の袋に卵と牛乳を入れてもむ。
- 3 2を炊飯器に入れて、ホットケーキミックスを加え、しゃもじで混ぜる。
- 4 ごはんと同じコースでスイッチを押したら完成!



料理を作ると色んな事に気づけます。例えば、いつもすぐ食べ終わってしまうごはんがどれだけの時間をかけてつくられているか、自分が作ったごはんを「おいしい」と言ってもらえたらどんなに嬉しいか。まだまだたくさんありますが、誰かの作ったごはんを食べているだけでは気づくことのできない大切なことばかりです。約1ヶ月の夏休み、ぜひ1度は料理にチャレンジしてみてください!