



# 5月食育だより

臨時休業特別編 R2.5.1  
阿南町学校給食共同調理場

## おうちで健康にすごそう！ かんたんレシピ

### きなこミルクトースト

<材料：2人分>

食パン・・・2枚

牛乳・・・60g

きなこ・・・小さじ2

さとう・・・大さじ1

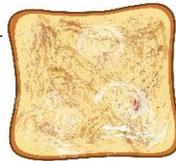
サラダ油・・・小さじ1

<作り方>

①牛乳、きなこ、さとうをよく混ぜる。

②お皿に①の液を入れ、パンを並べて両面に液をしみこませる。

③フライパンに油をひき、パンを両面焼き色がつくまで焼く。



カルシウムや食物せんいがしっかりとれます。牛乳の代わりに豆乳でもOK！

### ほうれんそうのピザ

<材料：2人分>

ほうれんそう・・・100g

バター・・・小さじ1

コーン・・・大さじ1

マヨネーズ・・・大さじ1

ピザ用チーズ・・・20g

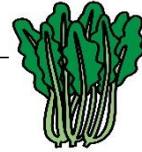
<作り方>

①ほうれんそうはゆでる。

②フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれんそうとコーンを入れて炒める。

③マヨネーズを混ぜて、チーズをのせ、ふたをする。

④チーズが溶けたらできあがり。



ほうれんそうはかためにゆでて、さっと炒めましょう。

### ごはんのおやき

<材料：2人分>

ごはん・・・茶わん2はい

ちりめんじゃこ・・・大さじ2

青ねぎ・・・2本

ごま・・・小さじ2

たまご・・・1個

しょうゆ・・・小さじ2

サラダ油・・・適宜

<作り方>

①ごはんに青ねぎ（小口切り）、ちりめんじゃこ、ごま、溶きたまご、しょうゆを入れて混ぜる。

②フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくい丸く広げて両面を焼く。



あとかたづけもきちんとしよう！