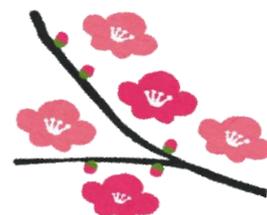




給食通信 3月号



平素よりPTA活動にご協力いただき誠にありがとうございます。

お子様と一緒に作れる、保健給食委員のおすすめレシピをご紹介します。



包丁や火を使わない簡単料理です。
春休みにお子様と一緒に作ってみませんか？



レンジで作る簡単オムライス



【材料】 1人分	
温かいご飯	150 g
ツナ缶	半分
コンソメ顆粒	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
細切りチーズ	ひとつかみ
卵 M~Lサイズ	1個
ケチャップ (上にかける用)	適量

【作り方】

- ①スープカップか、大きめのマグカップを用意する。
- ②温かいご飯をスープカップに入れ、コンソメ顆粒小さじ1、ツナ缶半分、ケチャップ大さじ1を入れ、よく混ぜる。
- ③ご飯の上に、マヨネーズ大さじ1を塗る。
- ④細切りチーズをのせる。
(チーズがなかったらマヨネーズだけで大丈夫！)
- ⑤チーズの上に溶き卵をのせ、レンジで500Wで3分温める。
(お好みによって加熱時間を追加する。)
- ⑥ケチャップをかければ出来上がり！

のせるだけ！和風カニカマチーズ丼



【材料】 1人分	
温かいご飯	150 g
スライスチーズ	1枚
カニカマ	3本
マヨネーズ	お好みで
刻み海苔	お好みで
ダシ醤油	お好みで

【作り方】

- ①お椀に温かいご飯、スライスチーズをのせる。
- ②チーズの上に割いたカニカマをのせ、マヨネーズをかける。
- ③刻み海苔をかけて出来上がり！
👉 そのままでも美味しいけど、ダシ醤油をたらすと
もっと美味しくなるよ！

