大和高田市　食育だより 臨時特別号

長い休みが続いています。休校期間中の食事、みなさんはどうしていますか？
毎日の食事を、時間を決めてしっかりと食べることは、生活のリズムを整えるうえでとても重要なことです。臨時特別号では、おうちで簡単に作れるレシピをご紹介します。おうちの人と一緒に作ったり、じぶんでアレンジしてみたりしながら、楽しくおいしく食事をしましょう。

じゃこマヨトースト

【材料】　2人分

食パン・・・・・・・2枚
ちりめんじゃこ・・・１０ｇ
マヨネーズ・・・・・大さじ1
ピザ用チーズ・・・・３０ｇ
こしょう・・・・・・少々

食パンをライ麦やレーズン、くるみの入ったパンなどにすると、食物繊維やミネラルが摂れます。

【作り方】

①ちりめんじゃこ・ピザ用チーズ・マヨネーズ・こしょうを混ぜる。
②食パンに①をのせ、オーブントースターで、3～4分きつね色になるまで焼く。

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・・・２0g
青ねぎ・・・・・・・3本
ごま・・・・・・・・小さじ2
たまご・・・・・・・1こ
しょうゆ・・・・・・小さじ2
サラダ油・・・・・・適量

手軽な材料とごはんを混ぜて焼くだけです。食材の風味や香りに加え、カリッとした表面の香ばしさでおいしさも増します。ツナや干しえび、塩昆布、漬物などいろいろな具材で楽しめます。

【作り方】

① 青ねぎを小口切りにする。
② ごはんに青ねぎ、ちりめんじゃこ・ごま・溶いたたまご・しょうゆを入れて混ぜる。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②をスプーンですくい、丸く広げて両面を焼く。

野菜いっぱいオープンオムレツ

【材料】　2人分
たまご・・・・・1こ
ウィンナー・・・1本
しめじ・・・・・1/2ふくろ
ピーマン・・・・1/2こ
トマト・・・・・1/2こ
サラダ油・・・・小さじ1
ピザ用チーズ・・20g
（お好みで）
塩、こしょう・・少々

子どもたちが苦手なピーマンやしめじを使ったおいしいオープンオムレツです。冷蔵庫に残っている野菜を使っても良いですね。

【作り方】
①ピーマンをせん切り、トマトを1.5cmの角切り、ウィンナーを5mm幅のななめ切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
②フライパンにサラダ油をひき、ウィンナー・しめじ・ピーマンを炒める。
③トマトを入れ、塩・こしょうをする。
④③に溶いたたまごを流し入れてピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で焼く。

かんたんムース

【材料】　4こ分
牛乳・・・・・・・350cc
マシュマロ・・・・120g
ココア・・・・・・大さじ1

レンジでかんたんに作れます。

【作り方】
①牛乳とココアをレンジ用のボールに入れ、レンジで加熱する。
②牛乳が温まったらマシュマロを加え、再度レンジで加熱する。
③スプーンで混ぜてマシュマロを溶かす。
　マシュマロが溶けたらカップに注ぎ、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●調理をする前・食事前には必ずせっけんで手を洗いましょう。