

西一小 パクパク通信

須賀川市一斉の臨時休校。電子レンジで子どもたちでも作ることでできるメニューをご紹介します。

《おいしく食べて元気にすごそう！》

★西一小給食室★

《ツナたまチャーハン》^{ひとりぶん}（一人分）

（材料） ・ごはん 茶碗1つ ・たまご 1こ ・ツナ缶（小） ½缶 ・小口切りの長ネギ 大さじ1
・ミックスベジタブル 大さじ2 ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・ごま油 小さじ1
・しょうゆ 小さじ1 ・こしょう ひとつまみ

（作り方）

- ① ボールに、ごはん、たまご、ミックスベジタブル、ツナ、長ネギ、鶏がらスープのもと、ごま油、しょうゆ、こしょうを入れてよく混ぜる。お皿に広げて移しかえる。ラップをふんわりとかけて電子レンジで2分くらい加熱する。
- ② 1度取り出してよく混ぜたら、ラップをかけずに電子レンジで2分くらい加熱してできあがり！

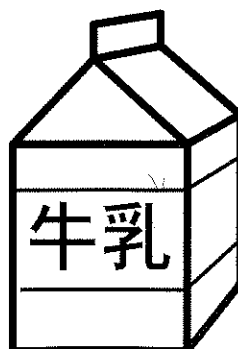
《ブロッコリーのココットオムレツ》^{ひとりぶん}（一人分）

（材料） ・たまご 1こ ・ゆでたブロッコリー 3房（30～40g） ・ベーコン ½枚 ・牛乳大さじ1
・塩、こしょう 少々 ・ピザ用チーズ 大さじ1

（作り方）

- ① ボールにたまご、塩、こしょうを入れて牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② ココット皿のような深めの器にブロッコリーを入れ、①を流し入れて、ベーコンとチーズをのせる。ラップをかけずに電子レンジで2分～2分30秒くらい加熱してできあがり。
※材料は、コーンや納豆、ほうれん草などで色々アレンジしてもいいですね。

つくる前、食べる前には、手洗いうがいを忘れずに！



牛乳、のんでいますか？^{せいちようき}成長期に必要なカルシウムがたっぷりとれます。^{りつよう}まい日、コップ1～2はいは、のみましょう。