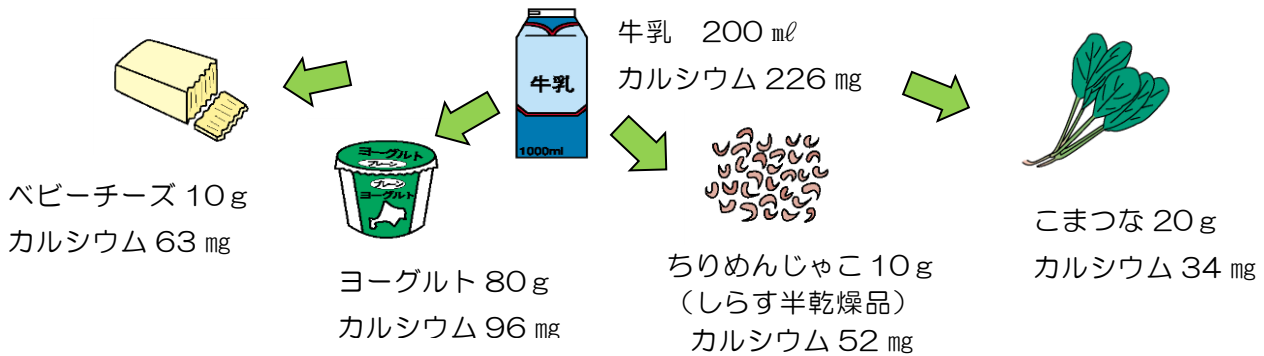


# カルシウムをとりましょう

2020年 5月27日  
横浜市立三ツ沢小学校  
栄養教諭

もう少しで学校が再開になりますが、給食が始まるまではまだ時間がかかりそうです。みなさんはおうちで牛乳を飲んでいますか。給食では成長期のみなさんに必要なカルシウムをたくさん取るために毎日牛乳が出ています。牛乳は苦手な人や食物アレルギーで飲めない人もいますね。工夫してカルシウムをたくさん取りましょう。



## レッツ チャレンジ ～かんたんクッキングⅡ～

### おうちで調理実習 カラフルゆで野菜サラダ

#### 【材料】

にんじん 20g  
ブロッコリー 50g  
キャベツ 50g  
好みのソース 適量



※ ゆで卵をそえれば、栄養バランスもバッチリ◎

#### 【作り方】

- 1 にんじんは5mmくらいの輪切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けてゆで、ざるにあげる。
- 2 キャベツはゆでて、しんを取ってから1～2cmはばの短冊切りにする。しんはうすく切って利用する。
- 3 ゆでたにんじん、ブロッコリー、キャベツを盛りつけて、好みのソースをかける。

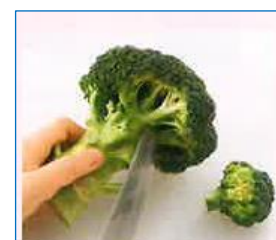
- ♡ ゆで卵の作り方は教科書の16ページにのっています。
- ♡ サラダの作り方は教科書の19ページにのっています。



にんじんを輪切りにする



しんを取る



ブロッコリーを切り分ける



キャベツを短冊切りにする

きゅうしょく てっこつ 給食の鉄骨メニュー だいずとじゃこの炒り煮

1人分18gでカルシウム102mg

【材料】(3人分)

だいず(水煮)	60g
ちりめんじゃこ	15g
白ごま	10g
サラダ油	1g
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
酒	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- 1 小なべに油をひき、ちりめんじゃこを炒める。
- 2 じゃこがカリッとしたら、だいずを入れてさらに炒め、調味料と水を入れる。
- 3 ごまを入れ仕上げる。



ツナジャコごはん

千葉先生のおすすめ「ツナのたきこみごはん」にカルシウムをプラス+

【材料】3人分

こめ	2合
ツナ缶(70g)	1缶
ちりめんじゃこ	15g
にんじん	30g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2

【作り方】

- 1 ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- 2 ツナは缶を開け、軽く油をきる。
- 3 にんじんはあらみじん切りにする。
- 4 米をとぎ、炊飯器に米と調味料を入れ、2合のめもりまで水を加える。ツナ、じゃこ、にんじんを入れて炊く。
- 5 炊きあがったら全体をよく混ぜる。

※水煮、塩分なしのツナ缶を使う時は、塩を少し加える。





炊飯器

## 炊飯器でつくるおやつその2 ふわふわ米粉カステラ

比較的手に入れやすい米粉でもカステラが作れます！

【材料】 1個分  
米粉 50g  
卵 3個  
さとう 大さじ4  
油 大さじ1  
牛乳 (または豆乳) 大さじ1

### 【作り方】

- 卵を卵白と卵黄にそれぞれボールに分ける。
- 卵白を泡立てる。(メレンゲを作る)  
白くなったら砂糖大さじ2を入れ、つのが立つまで泡立てる。
- 卵黄に砂糖大さじ2を入れ、泡立てる。  
白っぽくなったら、牛乳と油を入れて軽く混ぜ合わせる。
- 2で立てたメレンゲを少し卵黄のボールに入れて混ぜ合わせ、米粉を入れてヘラで混ぜる。
- 4の卵黄生地をメレンゲのボールに入れ、泡をつぶさないようにヘラで混ぜ合わせる。
- 炊飯釜に混ぜ合わせた生地を入れ、早炊きで炊飯する。
- 炊きあがったら、くしを刺して焼き加減を確認する。  
(焼き加減が足りないときは炊飯スイッチを入れ、焦げないように様子を見ましょう)
- 釜から取り出し、冷ましたらできあがり。



泡立ては、ハンドミキサーでも泡立て器を使ってもOK！！

