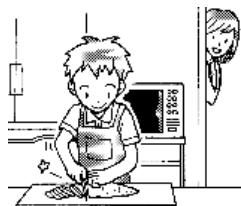


食育だより

5月21日号



料理に挑戦してみよう！

家にいる時間が多いこの時期は、色々な料理に挑戦するチャンスです！

今日は簡単に作れる副菜を紹介します。

♪カルシウムアップ炒り卵



◆ポイント◆

しらす干し、ごま、小松菜を加えることで不足しがちなカルシウムを補えます。小松菜がなければ入れなくてもO.K.です。

材料名（2人分）

- ・鶏卵 2個
- ・牛乳 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・しらす干し 大さじ2
- ・すりごま 大さじ1
- ・小松菜（小さく刻む）1本
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- ①ボールに卵を割り、牛乳、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
- ②しらす干し、すりごま、小松菜を加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンを熱してサラダ油をしき、②の卵液を入れて、炒り卵を作る。

♪もみのりサラダ



◆ポイント◆

包丁もまな板も使わない簡単サラダです。のりは、お家にある焼きのりなどをちぎっても作れます。

材料名（2人分）

- ・レタス 50g（外葉2～3枚程度）
- ・ツナ 40g（小1/2缶）
- ・きざみのり お好みの量（目安：2つまみ）
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1

作り方

- ①レタスはちぎっておく。
- ②すべての材料をあえる。
- ③少ししんなりするまでもみ、味を染みこませる。

柏市の給食レシピの公式キッチン【クックパッド】
<https://cookpad.com/kitchen/13624456>
ぜひご覧ください♪

