

# MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校  
No. 6 H23.12.5

普段の食生活で不足しがちな栄養素で、健康で丈夫な体作りには欠かせない「カルシウム」や「ビタミン」に注目し、給食委員会の2年生がおすすめのレシピを考えてみました。中学生でも作ることができるものばかりです。ぜひ、おうちで作ってみてください。

かんたん！おいしい！栄養満点！  
給食委員会おすすめレシピ



いちごミルク

<材料 (コップ2杯分)> <使う器具>  
・いちご 7~8粒  
・牛乳 300cc  
・さとう 大さじ1~2  
・ミキサー  
・包丁, まな板  
・大さじ

<作り方>

- ① いちごを洗って, へたを取る。
- ② 材料をミキサーに入れて, 混ぜる。



① へたを取る。



② いちごを入れる。



③ 牛乳入れる。



③ 砂糖を入れる。



④ 混ぜる。



ホットチョコ

<材料 (カップ2杯分)> <使う器具>  
・板チョコ 50g  
・牛乳 300cc  
・包丁, まな板  
・なべ  
・木ベラ

<作り方>

- ① チョコレートを細かく刻む。
- ② なべに材料を入れ, 中火で煮溶かす。



① チョコを刻む。



② 50g 確認する。



③ なべに入れる。



④ 底から混ぜて, 煮溶かす。

## ほうれん草とベーコンのソテー



ほうれん草には、ビタミンの他に鉄分も多く含まれています。

### <材料 (約3人分)>

- ・ほうれん草 1わ
- ・ベーコン 2~3枚
- ・サラダ油 小さじ2
- ・塩、こしょう 少々

### <使う器具>

- ・包丁、まな板
- ・フライパン
- ・さいばし
- ・電子レンジ

### <作り方>

- ① ベーコンを1cm幅に切る。
- ② ほうれん草を洗って、3cm長さに切りそろえる。
- ③ ほうれん草を皿に入れ、ラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。
- ④ 水にさらしてアクを出し、ほうれん草を手で絞って水気をきる。
- ⑤ フライパンに油をひき、ベーコンを炒め、ほうれん草を加えて、塩こしょうで味付けする。



① ベーコンを切る。



② ほうれん草を洗う。



③ 切ったほうれん草をレンジで3分加熱。



④ 材料を炒める。

## 小松菜と豆腐のミルク汁



牛乳、豆腐、小松菜はカルシウムが豊富です。緑黄色野菜でビタミンもとれます。

### <材料 (約3人分)>

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・小松菜 100g
- ・牛乳 300cc
- ・水 100cc ほど
- ・コンソメ 1/2個
- ・みそ 小さじ2

### <使う器具>

- ・なべ
- ・包丁、まな板
- ・おたま
- ・電子レンジ

### <作り方>

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜を洗い、2cm長さに切りそろえる。
- ③ 小松菜を皿に入れ、ラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。水にさらして、手で絞る。
- ④ なべに牛乳、豆腐、水、コンソメを入れて温める。
- ⑤ みそとゆでた小松菜を加えて味をととのえる。



① 豆腐を食べやすい大きさに切る。



② なべに材料を入れて加熱。



③ 最後に小松菜を入れる。