



# すくすくぐんぐん かまっ子 ~食のおたより~

令和2年8月 特別号  
作成：嘉麻市内学校栄養士



暑い季節がやってきました。今年は少し短いですが、待ちに待った夏休みが始まります。今月は、包丁や火を使わずに作ることができる料理のレシピを紹介し、この機会に、料理にも挑戦してみましょう！

電子レンジ

アルミホイル	×
金属のお皿や容器	×
ラップ	○
木製のお皿	×
プラスチックのお皿や容器	○
耐熱のものは	○
ガラス 耐熱のものは	○

レンジからお皿や食べ物を取り出す時は熱いので、やけどに注意しよう！

## 偏りなくとろう！ 3つの食品のグループ

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品（黄色）」、「おもに体をつくるもとになる食品（赤色）」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑色）」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。家で料理する時にも、食品のグループを考慮するようにしましょう。

えいようまんてん そろうと栄養満点！

加熱時間は目安です。確認して、時間を調整してください。

手羽元のさっぱり煮

《ざいりょう》(4人分)

手羽元・・・8本  
ポン酢しょうゆ・・・大さじ3  
めんつゆ(ストレート)・・・大さじ3

《つくりかた》

①手羽元を容器に入れ、ポン酢しょうゆとめんつゆ(ストレート)を加える。  
②ふんわりラップをかぶせ、電子レンジ(500w)で9分加熱する。

ツナトマトカレー

《ざいりょう》(4人分)

ツナ缶(1缶80g)・・・2缶  
トマト角切り缶(400g)・・・1缶  
水・・・100ml  
カレールー・・・80g(4かけ)

《つくりかた》

①ツナの油を切ったものとトマト缶、水を入容器に入れる。  
②ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で6分加熱する。  
③カレールーを加え、全体を混ぜて溶かす。  
④再び電子レンジで1分加熱する。

キャベツの塩こんぶ和え

《ざいりょう》(4人分)

キャベツ・・・200g(1/4玉)  
塩こんぶ・・・10g(大さじ2)  
ごま油・・・小さじ1

《つくりかた》

①キャベツを手でちぎり、容器に入れる。  
②ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する。  
③粗熱をとって塩こんぶと和える。  
④ごま油をかける。

なすのポン酢づけ

《ざいりょう》(3人分)

なす・・・1本  
ごま油・・・大さじ1  
片栗粉・・・大さじ2  
ポン酢しょうゆ・・・大さじ2  
水・・・大さじ2

《つくりかた》

①なすのへたをキッチンばさみで切る。  
②なすを一口大になるように割る。  
③ごま油、片栗粉を順にまぶす。  
④クッキングシートの上に並べ、電子レンジ(500w)で5分加熱する。  
⑤容器にポン酢しょうゆと水を入れて混ぜ、④を加えて味をしみこませる。

マーボーもやし

《ざいりょう》(3人分)

豚ひき肉・・・200g  
もやし・・・1袋  
ごま油・・・小さじ1

★

みそ・・・大さじ1  
酒・・・大さじ0.5  
醤油・・・小さじ1  
片栗粉・・・小さじ1  
生姜(チューブ)・・・小さじ0.5  
ラー油・・・お好みで

《つくりかた》

①容器に調味料★を入れて混ぜる。  
②①の上に豚ひき肉、もやしをのせる。  
③ラップをかぶせ、電子レンジ(500w)で9分加熱する。  
④ごま油を加えて混ぜる。