

給食レシピ紹介



もち玄米入りミルクスープ

(材料)・・・4人分

・ベーコン	20g	(短冊切り)	・バター	小さじ 1
・白菜	80g	(短冊切り)	・牛乳	120ml
・玉ねぎ	120g	(1/2スライス)	・水	400ml
・にんじん	40g	(短冊切り)	・ホワイトルウ	1かけ
・しめじ	40g	(小房に分ける)	・コンソメ(顆粒)	小さじ 1
・コーン	40g	缶又は冷凍	・片栗粉	小さじ 1
・もち玄米	20g	※もち麦代用可	・塩・こしょう	少々
・乾燥パセリ	少々			

(作り方)

- ①材料を()の中の切り方で切る。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、ベーコン・にんじん・白菜・しめじ、コーンの順に炒める。
- ③水を入れて煮立たせ、もち玄米を入れる。蓋をして弱火で15分煮る。具材が柔らかくなったら、火を止めてホワイトルウを入れる。
- ④牛乳を入れひと煮立ちしたら、調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤仕上げに乾燥パセリを振る。



もち玄米や野菜、牛乳が入ったスープは、朝ごはんにもおすすめです。この一杯で栄養バランスが整います。パンやご飯のお供にいかがでしょうか。

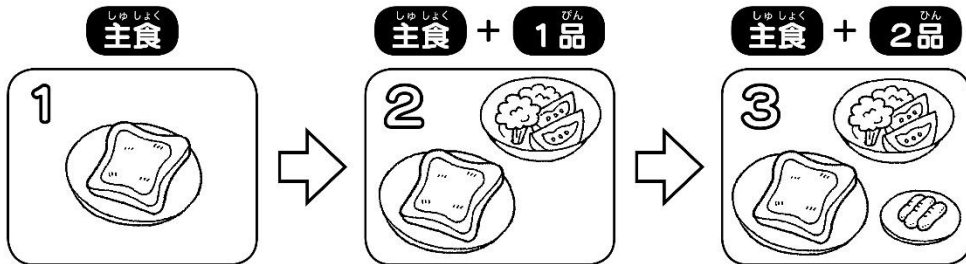


新学期が始まって1か月が経ちます。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

「朝ごはんは大切なエネルギー源」

私たちは、寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせる、体温を上げて活動的にさせるなど、午前中のエネルギーを補給することができます。空腹を満たすだけの朝ごはんではなく、体が元気になる朝ごはんを食べられるといいですね。そのためには、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんを食べる時間に余裕を持つことが大切です。朝食を食べる習慣がない人も少しずつ食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんの主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。