

三輪北小学校 キッズ応援隊教室 献立表

しらすとチーズのカルシウム丼

主菜

材料(4人分)

- ごはん 600g
- レタス 3枚(80g)
- しらす干し 40g
- すりごま 大さじ1
- もみのり 適宜
- スライスチーズ 4枚

作り方

- ①レタスとスライスチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ②ごはんを器に盛り、その上にスライスチーズをのせ、レタス、しらす干し、ごま、もみのりの順にのせる。



調理時間
5分
(炊飯時間を除く)

火を使わず手軽に作れるかんたん丼です。

市町村協議会名/白川村食生活改善連絡協議会

- エネルギー 341kcal
- たんぱく質 10.8g
- 脂質 6.7g
- 炭水化物 57g
- 食塩相当量 0.9g
- 野菜の量 20g

副菜

調理時間 5分

○材料(4人分)

- さつまいも 100g
 - にんじん 60g
 - きゅうり 80g
 - プロセスチーズ 20g
- A [塩・こしょう 少量
酢 小さじ1
- B [マヨネーズ 大さじ2
レモン汁 小さじ1

○つくりかた

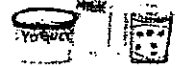
1. にんじんは皮をむき、さつまいもは皮ごと、きゅうり、チーズをそれぞれ1cm角に切る。さつまいもは水にさらす。
2. さつまいもとにんじんはゆで、水気を切った後Aで下味をつける。
3. ①と②にBを加えて混ぜ合わせる。

フルーツラッシー

カレーにあう乳酸ドリンク

＜材料 4人分＞

- プレーンヨーグルト フルーツミックス缶
- 250ml 小1缶
- A [水 100ml
- 牛乳 100ml
- はちみつ 大さじ3



つくり方

- 1 Aをボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 人数分のコップに分けて、そこにフルーツミックスを加える。

