



5月のオススメレシピ 特別号!



学校の臨時休校が延長となり、家で過ごす時間が一層増え、生活リズムや食生活は乱れていませんか?家でできる体操やストレッチで、体力を維持すると同時に、バランスの良い食事を心がけましょう。

今回は、今年の「第12回夏休みレッツチャレンジクッキング!」の応募作品の中から「自分でできる簡単レシピ」を紹介します。おうちで作っててくださいね。



★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています!

レンジで簡単! そぼろ丼

材料【4人分】

豚ひき肉	300g	
A	おろししょうが	大さじ1
	酒	大さじ4
	こいくちしょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ4
B	卵	4個
	さとう	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	みりん	大さじ2
	ごはん	どんぶり4杯

作り方

- ① 耐熱容器に豚ひき肉を入れ、Aを加えてフォークでつぶさないように混ぜ、レンジ600Wで7分加熱し、熱いうちにフォークでほぐす。
- ② ①を600Wで2分加熱し、別のフォークでよく混ぜてほぐす。
- ③ 耐熱容器に卵を割り入れ、Bを加えて混ぜ、レンジ600Wで2分加熱し、熱いうちに混ぜる。
- ④ ③を600Wで30秒加熱し、もう一度混ぜて冷ましておく。
- ⑤ 器にごはんを盛り、②と④をごはんの上にきれいに盛り付ける。

★組み合わせのヒント★

野菜たっぷりの「具だくさんみそ汁」がオススメ!
今が旬の新たまねぎは、豚肉のビタミンB1を吸収しやすくしてくれるよ。



豚肉はしっかり火が通るように、加熱時間を調節してください。火が通ったそぼろを混ぜる時は、必ずきれいな器具を使いましょう。肉の味付けに、焼き肉のたれを使うとさらに簡単!

マグカップで簡単に!

フレンチトースト

材料【マグカップ1個分】

食パン(6枚切)	1/2枚	
卵	1/2個	
A	牛乳	40ml
	さとう	大さじ1

作り方

- ① マグカップに卵を入れて溶き、Aを加えてよく混ぜる。
- ② 食パンを一口大にちぎり、マグカップに入れて浸す。
- ③ ふんわりとラップをかけ、レンジ600Wで90秒加熱する。



加熱時間は調節してください。2個分を作る時は、1つのマグカップで卵液を作り、2つに分けると作りやすいですよ。

★食べ方のヒント★

おやつに手作りしてみよう!
甘いものを食べすぎると疲れやすくなるので、食べ過ぎには注意してね!



偏った食生活をしていても、今は何の不自由もないかもしれないけれど、今日の食事が未来の自分のからだを作るのです。長い休みだからこそ、しっかり「自己管理」をしてくださいね。

学校で元気な笑顔に会える日を楽しみにしています♪

