

親子で 楽しく レッツクッキング[®] ～オリジナルおにぎり と ひんやりスイーツ～



今年度の「親子で楽しくレッツクッキング」はオリジナルおにぎりデザートです。

夏休みはもちろん、日頃の朝ごはんやお弁当にも活用できますね。

配布のレシピを参考にしたり、親子でオリジナルのおにぎりを作ったりして、ぜひ、親子でチャレンジしてみてください。

PTA 保健給食委員会一同

このレシピの紹介は
学園ちゃんねる YouTube で配信中です♪



※学園ちゃんねるはパスワードが必要です。

令和4年7月19日

主催 東峰村立東峰学園

共催 福岡県学校給食会

後援 福岡県教育委員会

～ 学 園 レ シ ピ 編 ～

給食でおなじみのこんだてをおにぎりに♪

ツナ大豆おにぎり

★材料(おにぎり4つ分)

ツナ(ノンオイル) 30g

ゆで大豆 40g

人参 20g

おろししょうが 2gくらい(チューブで2~3cmくらい)

炒め油 小さじ1

砂糖 小さじ1と2分の1

料理酒 小さじ1

しょう油 小さじ1

ごはん 440g



★作り方

- ①人参をみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、人参を炒める。
- ③続いて、ゆで大豆、ツナ、おろししょうがを加え、さっと炒める。
- ④人参に火が通ったら、砂糖・料理酒・しょう油を加えて炒める。
- ⑤ごはんをボウルにつき、ツナ大豆を加え、混ぜる。
- ⑥ラップで包んで、三角に握る。

学園の卒業生が考案!

カルシウムたっぷりおにぎり

★材料(おにぎり4つ分)

大葉 4枚

ベビーチーズ 30g

ちりめんじゃこ 10g

しょう油 大さじ1

ごはん 440g



★作り方

- ①大葉とベビーチーズを5ミリ角に切る。
- ②ボウルにごはん、①、ちりめんじゃこ、しょう油をいれて混ぜる。
- ③ラップで包んで、三角に握る。

～ひんやりスイーツ～

フルーツヨーグルトシャーベット

★材料

ヨーグルト(無糖) 100g

バナナ 2分の1本

(好みのフルーツでOKです)

砂糖 小さじ1

※1 水切ヨーグルトの作り方

○ボウルにぎるとキッチンペーパー(さらし)を重ねて、3時間から半日くらい置く。

★下準備

・ヨーグルトを水切りしておく。※1
(水切りしなくてもできます)

★作り方

- ①水切りしたヨーグルトをビニル袋に入れる。
- ②袋に、砂糖を加えて、袋の上からざっと合わせる。
冷凍庫で1時間冷やす。
- ③一度取り出し、袋の上からヨーグルトを合わせる。
- ④1cmの角切りに切ったバナナを③に混ぜ、もう1時間冷やす。完成♪

★送り方の説明★

おうちで作った「オリジナルおにぎり」などの作った記録はミライシードで送ってください。
下の手順でタブレットに記録していきましょう。

1 作ったものの写真をタブレットで撮る。(×動画は使わない)

2 ミライシードの「オクリンク」でスライドをつくる。

「オクリンク」は8月4日のその他を開いて、写真をはったり感想を書いたりしましょう。

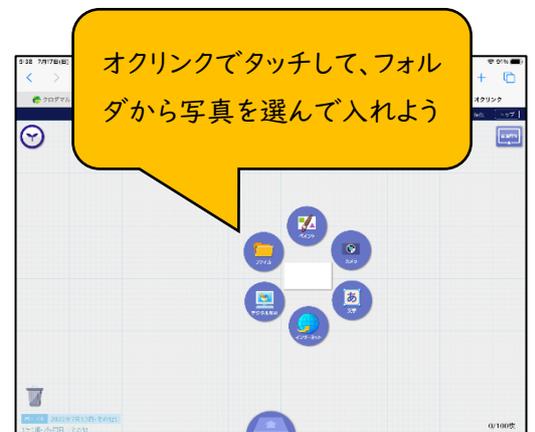
【書く内容】

～学園レシピの場合～

- (1) 作ったものの写真
(※作っている姿も OK ですが、多くてもスライド2枚分にしてください。)
- (2) 作ってみての感想
- (3) おうちの人の感想

～オリジナルレシピ編～

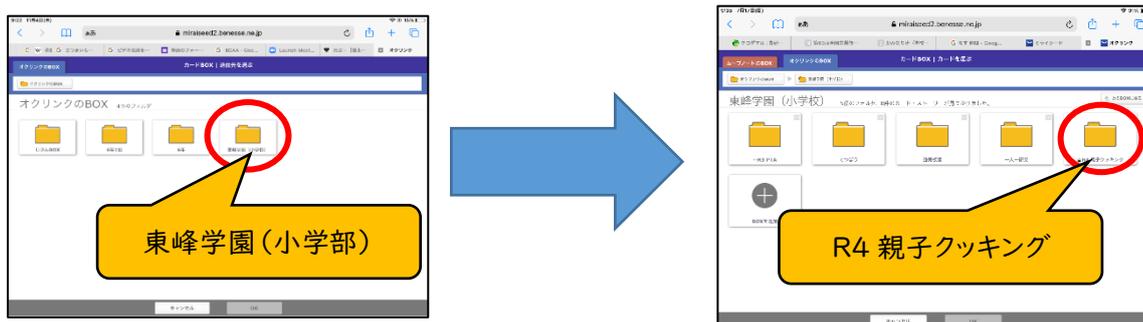
- (1) 作ったものの写真
(※作っている姿も OK ですが、多くてもスライド2枚分にしてください。)
- (2) 使った材料、おすすめポイント(工夫したところなど)
- (3) 作ってみての感想
- (4) おうちの人の感想



3 オクリンクでつくったスライドを「カードBOX」に送るを選ぶ。



4 カードBOXの「東峰学園(小学部)」⇒「R4 親子クッキング」へ保存。



みなさんのオリジナルおにぎりをお待ちしています♪