

作ってみよう！ 給食簡単レシピ

～主食編～



わかめじゃこごはん



包丁を使わず、
ごはんに入れるだけの
簡単レシピ！
カルシウムたっぷりの
ちりめんじゃこは成長期
の子どもたちにぴったりです。

《材料》4人分

- ・ごはん 600～800g
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・混ぜ込みわかめ 5g
- ・ごま油 小さじ1



- ① フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこを3～5分炒める。
- ② ボウルにごはんを入れ、①のちりめんじゃこと混ぜ込みわかめを加え、混ぜてできあがり。

ちりめんじゃこのカルシウム量は
牛乳の2倍以上！



たまトマごはん



たまねぎの「たま」
トマトの「トマ」で
「たまトマごはん」。
簡単にピラフ風のごはんが
できます。

《材料》4人分

- ・ごはん 600～800g
- ・バター 10g
- ・ウインナー 100g(約5本)
- ・たまねぎ 1/2個
- ・トマト 1個
- ・コンソメ 大さじ1
- ・塩こしょう 少々



- ① 材料を切る。
ウインナー → 薄くスライス
たまねぎ → みじん切り
トマト → さいの目切り(1センチ角)
- ② フライパンにバターを入れ、①の材料を炒める。
- ③ コンソメと塩こしょうで味つけをする。
- ④ ご飯に具材を混ぜてできあがり。

