



8月

給食だい



まだまだ暑い日が続きます。新型コロナの影響で、夏休みが短くなり早めに2学期が始まります。夏バテしないためにも朝ごはんをしっかりととりましょう。

6年生の朝食レシピ紹介

6年生が学校休校中に家庭で作った朝ごはんです。簡単で栄養のバランスもとれた献立ばかりです。ぜひ、ご家庭の朝ごはんに作ってみてください。

《 スパゲッティサラダ 》

スパゲッティ 1袋
きゅうり 2本
にんじん 1枚
ツナ 1缶
かにかま 適量
マヨネーズ 適量



○にんじん、きゅうりをスライサーで細切りにし、塩でもむ
○にんじん、きゅうりの塩抜きをする
○スパゲッティをゆでる
○すべて(ツナ、かにかまも)1つのボールに入れる
○マヨネーズであえる

《 サンドイッチとコーンスープ 》

食パン 6枚
たまご 2個
レタス 2枚
ウインナー 2本
ハム 適量
ミニトマト 1個
クリーム缶 少々
コンソメ 適量



○たまごを12分ゆでる
○ゆでた卵を細く切る
○レタスを切り、材料をパンにはさむ
○クリーム缶と水とコンソメを入れ 沸騰させる

こんなものを
プラスすると
いいね！



おうちでクッキング2

