

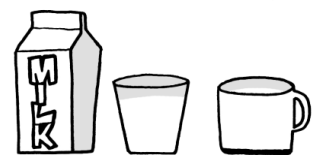
もうすぐ、冬休みです。中学生の冬休みは成績アップの大切な時期で、特に中学3年生は受験に向けて最後のスパートですね。体調に気を付けてベストをつくしましょう。

冬休みに気をつけること



早起きで
朝ごはんが
おいしい！

朝ごはらは1日を元気に過ごすための大切な食事です。冬休み中も同じです。早起きを心がけることで夜更かしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。



1日1杯
牛乳を！

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素で、とくに成長期のみなさんにはとても大切です。休みの日にもコップ1杯の牛乳を飲み、チーズやヨーグルトなどの乳製品も積極的に食べましょう。



元気な体！
食べて
バランスよく

給食がないと、ついつい好きな物ばかり食べていませんか。食べ物を好き嫌いなく、バランスよく食べて、体を元気にしましょう。とくに野菜は毎日しっかり食べましょう。



おやつ
の
食べすぎ
要注意！

休み中は自由な時間が増えて、ついついお菓子に手が伸びてしまいます。おやつは時間と量を決めて食べるようにし、天気の良い日は、外で元気に体を動かしましょう。

炊飯器で簡単カレーピラフ



材料(4人分)			
米	2合	にんじん	25g(1/6本位)
小松菜	30g	たまねぎ	30g(約1/4個)
シーフードミックス	80g	コンソメ	5g(1個)
純カレー粉	小さじ1		
塩	小さじ1/2		

作り方

- ① 小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジで600ワットで1分加熱。冷めたら水気を絞り、細かく切る。
- ② 米は洗い、炊飯器に入れ2合のメモリより少し下まで水を入れる。純カレー粉、塩、みじん切りにしたにんじん、たまねぎ、コンソメ、シーフードミックスを入れて炊く。
- ③ ②が炊き上がったら、①を混ぜて盛り付ける。

簡単肉団子シチュー



材料(4人分)

小松菜	30g	冷凍肉団子	12個
にんじん	30g	たまねぎ	1/4個
コンソメ	1個	塩	小さじ1/3
こしょう	少々	牛乳	100cc
小麦粉	大さじ2	マーガリン	大さじ1

作り方

- ① 小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジで600ワットで1分加熱。冷めたら水気を絞り、細かく切る。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは縦半分のスライスして鍋に入れ400ccの水を入れ、コンソメを入れて煮る。煮立ってきたら冷凍肉団子を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 耐熱の入れ物にマーガリンと小麦粉を入れて電子レンジ600ワット20秒で加熱する。溶けたマーガリンと小麦粉を練り合わせる。(ルウができます。)
- ④ ②の中に③を入れ溶かす。溶けたら牛乳を入れて再び煮る。とろみがついたら①の小松菜を入れ出来上がり。

ブッシュドノエルを作ろう



材料(1本分)

ロールケーキ分		卵	4個分
小松菜	30g(葉の部分)	ホットケーキミックス	70g
グラニュー糖	100g	純ココア	大さじ1
生クリーム	200cc		
飾り用フルーツ等			

作り方

- 準備:オーブンは180℃で温めておきます。天板にオーブンシートを敷いておきます。
- ① 小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジで600ワットで1分加熱。冷めたら水気を絞り、細かく切る。(葉の部分だけ使うのが色をきれいにするコツです。)
 - ② 卵4個をボウルに割りほぐし、①とグラニュー糖50gを入れ電動泡だて器で軽く角が立つくらいまで泡立て、ホットケーキミックスをさっくり混ぜます。オーブンシートを敷いた天板に流して、180度のオーブンで20分間焼きます。串を刺してみて、何もついてこなければ、オーブンから出して冷めます。
 - ③ 生クリームに残りのグラニュー糖(50g)を入れ、角が立つくらいまで泡立てます。まな板にラップを広げ②を置き、生クリームを塗り、フルーツを並べます。ラップの端を持ち、ロールしてそのまま冷蔵庫で冷やします。
 - ④ ③の端を斜めに切り、上にのせます。③の残りの生クリームにココアを混ぜ、全体に塗ります。フォークで線をつけ、飾りをつけて出来上がりです。