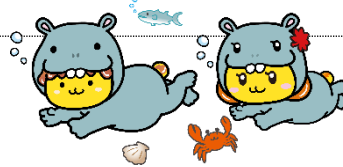




いよいよ夏休みが始まります。夏休み中、不規則な食生活を送ると疲れやすい身体になる、肌が荒れる、常にだるさを感じるなどじわじわと身体に影響がでてきます。元気に2学期を迎えるために、夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

夏休みの食生活のポイント



朝ごはんをたべよう！

朝ごはんは1日の元気の源です。寝ているときに汗がたくさん出るため脱水になりやすくなります。それを補うために、水分も塩分も補給できるみそ汁がおすすめです。

早寝・早起きをしよう！

休みの日はつい夜更かしをしてしまいます。しかし寝不足になると体温調節をしてくれる神経が乱れ暑さに鈍感になります。1日8時間以上寝るように心がけましょう。



北部地区の学校給食で人気の主菜を紹介します。毎日の食事作りで、「あと一品何作ろう?」「主菜が決まらない…」というときに、ぜひご活用ください。

＼ ご飯がすすむ台湾の味♪ /

＼ オレンジが映える♪ /

《ルーロー飯》 本庄市

【材料】4人分

油	小さじ1
にんにく	1かけ
ねぎ	25g
豚肉	250g
生揚げ	100g
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
水	50cc
五香粉	(なくてもO) 少々
酢	小さじ2
うずらの卵	100g
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする(おろしチューブでもO)
- ② ねぎは粗みじん、生揚げは1.5cm角に切る。
- ③ フライパンに油、①を入れて炒め、香りが立ったら豚肉を入れてさらに炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、ねぎを加える。
- ⑤ うずらの卵、水、三温糖、酒、オイスターソース、しょうゆを加える。
- ⑥ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 仕上げに五香粉、酢を加える。

* 生揚げを高野豆腐に変えて栄養アップ♪

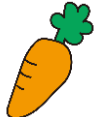
《鶏肉のにんじんマヨ焼き》 熊谷市

【材料】4人分

鶏むね肉	300g
食塩	少々
白こしょう	少々
酒	大さじ1
マヨネーズ	50g
にんじんペースト	30g
いりごま	小さじ1
すりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 調味料をボウルで混ぜる。
- ② ①に鶏肉を入れてよくもみ込む。
- ③ ハットに並べて180℃のオーブンで13分焼く。



* フライパンで焼いてもおいしくできます。
* すりごまが入ることで、お肉のうまみの逃さず焼き上げられるそうです。
* 鶏むね肉のバサつきを、マヨネーズがカバーしてくれて、しっとりおいしく仕上がるそうです。
* 事前に仕込みをしておくと、おうちでの調理も時短になります。