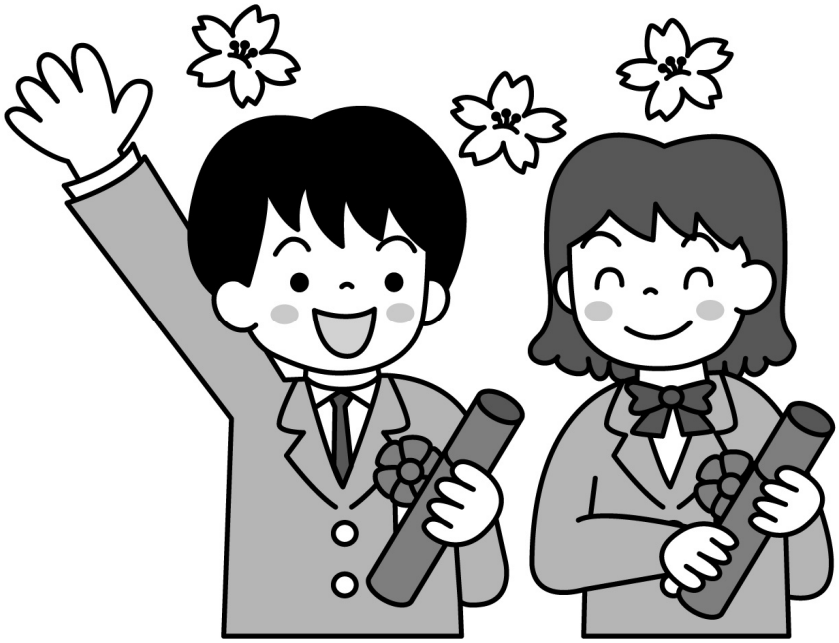
令和 6 年度

卒業生のみなさんへ



藤岡市学校給食センター

はじめに

６年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

学校給食センターからみなさんへメニュー集を作成しました。手軽に作れる簡単メニューのレシピや給食のレシピ、多野藤岡甘楽富岡地区の人気給食レシピを掲載しました。ぜひおうちの方とチャレンジしてみてください。

食事は丈夫な体をつくるためにとても大切です。バランスのとれた食事をとり、中学生になっても健康で元気に過ごしてくれることを職員一同、心から願っています。

掲載メニュー

給食レシピ

ページ

- ポークビーンズ ・・・・・・・・・・ 1
- 豚キムチ ・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 揚げじゃが芋のそぼろあん ・・ 2
- 凍り豆腐の卵とじ ・・・・・・・・ 2
- 生姜煮 ・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- カレー風味サラダ ・・・・・・・・ 3
- 春雨サラダ ・・・・・・・・・・・・・ 3
- ほうれん草のオイル和え ・・・・ 3
- チリコンカン ・・・・・・・・・・・・ 4
- ほるもん揚げ ・・・・・・・・・・・・ 4
- ひじきのピリッとサラダ ・・・・・・ 5
- 夏野菜カレー ・・・・・・・・・・・・ 5
- えのきの味噌汁・・・・・・・・・・・・ 6
- たぬき汁 ・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 鶏肉のマーマレードソース ・・ 7
- とっちゃなげ汁（味噌） ・・・・ 7

簡単レシピ

ページ

- 朝ごはんを食べよう ・・・・・・・・ 8
- レンジでケチャップライス ・・・・ 9
- あっ！というまにフレンチトースト・・ 9
- サラダうどん ・・・・・・・・・ 9
- いろいろサンドパン ・・・・・・・・ 10
- えだまめとじゃこのおにぎり ・・ 10
- チョレギサラダ ・・・・・・・・・・ 10
- チキンと野菜のココット ・・・・ 11
- バランスアップトースト ・・・・ 11
- レンジで野菜スープ ・・・・・・・・ 11
- 冷やしトマトのパスタ ・・・・・・ 12
- いちごのスムージー ・・・・・・ 12
- フルーツヨーグルト ・・・・・・・・ 12

給食レシピ

ポークビーンズ

材料名		分量 [4人分]
	水煮大豆	100g
	豚肉(小間切)	100g
	たまねぎ	1/2個
	にんじん	1/3本
	じゃがいも	2個
	パセリ	少々
	トマト水煮	1/2カップ
調味料	コンソメ	1個
調味料	トマトケチャップ	大さじ2と1/2
調味料	ウスターソース	小さじ1
調味料	赤ワイン	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	塩・こしょう	適量
	水	150cc

① たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm大の角切り、パセリはみじん切り、豚肉は一口大に切ります。

② 鍋に油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順によく炒めます。

③ 水と水煮大豆を入れ、材料がやわらかくなるまで煮ます。

④ やわらかくなったら、トマト水煮、調味料を入れ煮込みます。

⑤ 塩・こしょうで味を整えて、パセリをちらして完成です。

豚キムチ

材料名		分量 [4人分]
	豚肉(小間切)	200g
	にら	1/2束
	にんじん	1本
	長ねぎ	1本
	ごぼう	1/2本
	もやし	1/2袋
	白菜キムチ	100g
調味料	和風だしの素	小さじ1
調味料	赤みそ	大さじ1
調味料	しょうゆ	小さじ1
調味料	砂糖	小さじ1
調味料	みりん	小さじ2
	サラダ油	小さじ1
	水	200cc

① にらは3cm、にんじんはせん切り、長ねぎは小口切り、ごぼうはささがきにして水にさらします。

② フライパンに油を熱し、ごぼう、豚肉、にんじんを炒めます。

③ 水を加え、もやし、白菜キムチを入れて煮ます。

④ 調味料を入れ味を整えます。

⑤ にら、長ねぎを入れ、火が通れば完成です。

給食では野菜をたくさん加え、ビタミンが多くとれるように工夫しています。

揚げじゃが芋のそぼろあん

材料名		分量［4人分］
	フレンチフライポテト（冷凍）	240g
	揚げ油	適量
	豚ひき肉	60g
	グリンピース	12g
	でん粉	小さじ2
	水（水溶き用）	適量
A	砂糖	大さじ1と1/2
A	しょうゆ	大さじ1
A	酒	小さじ1
A	水	80cc

① フレンチフライポテトは、色よく揚げ、油を切ります。

② 鍋にAと豚ひき肉を入れ、よく混ぜ合わせ、火にかけます。

③ アクをとり、豚ひき肉に火が通ったら、グリンピースを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけます。

④ ③に①を入れ、軽く和えたら完成です。

フレンチフライポテトの代わりに、生のじゃがいも2～3個を短冊切りにして、素揚げにしても、おいしく出来ます。

凍り豆腐の卵とじ

材料名		分量［4人分］
	凍り豆腐	2個
	にんじん	1/2本
	生しいたけ	2個
	長ねぎ	1/2本
	（冷）グリンピース	適量
	豚肉（小間切）	100g
	酒	大さじ1
	卵	2個
調味料	砂糖	大さじ1と1/2
調味料	しょうゆ	大さじ1と1/2
調味料	和風だし	小さじ1
	水	100cc

① 凍り豆腐はぬるま湯でもどし1．5㎝位の角切りにします。

② にんじんはいちょう切り、生しいたけはスライス、長ねぎは小口切り、豚肉は一口大に切り、酒で下味をつけます。

③ フライパンに水と調味料を入れ火にかけ、豚肉をほぐし入れます。

④ にんじん、生しいたけ、凍り豆腐、長ねぎを入れて煮ます。

⑤ グリンピースを入れ、溶き卵でとじれば完成です。

生姜煮

材料名		分量［4人分］
	じゃがいも	3個
	豚肉（小間切）	120g
	酒	小さじ2
	たまねぎ	1個
	にんじん	1/2本
	もやし	1/2袋
	根生姜	1かけ
調味料	しょうゆ	大さじ1と1/2
調味料	砂糖	大さじ1と1/2
調味料	みりん	小さじ1
調味料	だしの素	小さじ1
	水	80cc

① じゃがいもは一口大に切り、水にさらします。豚肉は一口大に切り、酒で下味をつけます。たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、根生姜はすりおろします。

② 鍋に水と調味料、半量の根生姜を入れ火にかけ、豚肉をほぐし入れます。

③ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、かき混ぜ、もやしと残りの根生姜を加え、落としぶたをして、弱火で煮汁が無くなるまで煮たら完成です。

もやしの入ったおいしい煮物です。

カレー風味サラダ

材料名		分量［4人分］
	ブロッコリー	1/2個
	きゅうり	1本
	ホールコーン	40g
A	マヨネーズ	大さじ1と1/2
A	カレー粉	適量
A	砂糖	小さじ1/2
A	酢	適量
A	塩	適量

① Aを合わせておきます。

② きゅうりは輪切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってからゆでて、ざるに上げて冷まします。

③ ブロッコリー、きゅうり、コーンをAであえたら完成です。

春雨サラダ

材料名		分量［4人分］
	春雨	25g
	きゅうり	1本
	にんじん	1/5本
A	砂糖	大さじ3/4
A	しょうゆ	大さじ3/4
A	ごま油	小さじ1
A	酢	大さじ1/2
	いりごま	適量

千切りハム、ゆでたしめじを加えても美味しいです。

① Aを合わせておきます。

② にんじん、きゅうりは千切りにします。

③ 春雨とにんじんをそれぞれゆで、水でさらし水けをよく切ります。

④ 春雨、きゅうり、にんじんをAであえ、いりごまをふったら、完成です。

ほうれん草のオイルあえ

材料名		分量［4人分］
	ほうれん草	1/3束
	もやし	1/2袋
	かつおぶし	小袋1/2袋
A	サラダ油	小さじ1
A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1と小さじ1/2

① Aを合わせておきます。

② もやしとほうれん草をそれぞれゆで、水でさらし水けをよく切ります。

③ ほうれん草を3cm位に切り、もやし、かつお節を加えて全体にあえます。

④ 最後にAを入れ、あえたら完成です。

～多野藤岡・甘楽富岡地区の人気の給食レシピ～

チリコンカン

材料名		分量［4人分］
	豚ひき肉	100g
	水煮大豆	200g
	じゃがいも	2個
	にんじん	1/2本
	たまねぎ	1個
	トマト	2個
	おろしにんにく	小さじ1
	油	小さじ2
	赤ワイン	大さじ1
調味料	ケチャップ	大さじ3
調味料	ハヤシルウ	20g
調味料	固形コンソメ	1個
調味料	こしょう	少々
調味料	チリパウダー	小さじ1
	水	200ml

① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは1．5cm位の角切り、トマトは湯むきしてざく切りにします。

② 鍋に油とにんにくを入れ、香りが出てきたら、豚ひき肉と赤ワインを加えて炒めます。

③ じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加えて炒め、水を加えて煮込みます。

④ 野菜が柔らかくなったら、水煮大豆、トマト、調味料を加えて煮込めば完成です。

ほるもん揚げ

材料名		分量［4人分］
	ちくわ	大2本
	小麦粉	適量
	卵	1個
	パン粉	適量
	揚げ油	適量
A	みりん	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ1/2
A	ウスターソース	大さじ1
A	砂糖	大さじ1/2
A	水	60ml

① ちくわは縦半分に切り、小麦粉、卵、パン粉をつけます。

② Aを鍋に入れ火にかけ、たれを作ります。

③ ①を油で揚げて、②のたれをからめて完成です。

「ほるもん揚げ」は、もとはホルモンを揚げていたのが戦争で物資が不足したために、ちくわを代わりに使ったのが始まりと言われています。

ひじきのピリッとサラダ

材料名		分量［4人分］
	乾燥ひじき	15g
	きゅうり	1/2本
	にんじん	1/4本
	キャベツ	1～2枚
	鶏ささみフレーク	30g
ドレッシング	サラダ油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ラー油	適量

① ひじきは水で戻し、きゅうりはスライス、にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにします。

② ひじき、にんじん、キャベツをそれぞれゆでて、水でさらし水けをよく切ります。

③ ②にきゅうり、鶏ささみフレークを入れ、ドレッシングであえれば完成です。

夏野菜カレー

材料名		分量［4人分］
	豚肉（小間切）	200g
	じゃがいも	1個
	たまねぎ	1個
	にんじん	1/2本
	ズッキーニ	1/2本
	ピーマン	1個
	トマト	1個
	かぼちゃ	1/8個
	サラダ油	大さじ1
	生姜	ひとかけ
	にんにく	ひとかけ
	カレー粉	小さじ1
	中濃ソース	小さじ2
	カレールウ	適量
	水	800ml
	粉チーズ	お好みで
	すりおろしりんご	
	生クリーム	

① じゃがいもとかぼちゃは一口大、たまねぎとにんにくはスライス、にんじんはいちょう切り、ズッキーニは半月、ピーマンは乱切り、トマトは湯むきしてざく切り、しょうがは千切りにします。

② 鍋に油とにんにく、生姜を入れて炒め、香りがでてきたら豚肉、カレー粉を入れ、さらにたまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマンを加え炒めます。

③ ②に水、かぼちゃ、トマトを加えて煮込みます。

④ 材料がやわらかくなったら、カレールウを入れよく溶かし、中濃ソースを加え味を整えて完成です。

お好みで、粉チーズ、すりおろしりんご、生クリームを加えると、さらにこくが出ます。

えのきの味噌汁

材料名	分量 [4人分]
えのきたけ	1/2株
豆腐	150g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
味噌	大さじ3
だし汁	700ml

① えのきたけは石づきをとって3㎝位に切り、豆腐はさいの目、じゃがいもは一口大、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにします。

② だし汁で、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを煮ます。

③ ②の野菜に火が通ったら、豆腐、えのきたけを入れてさらに煮ます。

④ 味噌を溶かし入れて出来上がりです。

たぬき汁

材料名		分量 [4人分]
さつま揚げ		50g
こんにゃく		100g
油揚げ		25g
にんじん		1/3本
ごぼう		1/6本
えのきたけ		1/4株
長ねぎ		1/3本
サラダ油		適量
調味料	塩	小さじ1/3
	酒	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
おろし生姜		小さじ1
だし汁		700ml

① さつま揚げは短冊切り、こんにゃくは短冊切りしてアク抜きします。油揚げは短冊切りし、油抜きします。にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらします。えのきたけは石づきを取って3㎝位、ねぎは小口切りにします。

② 鍋に油を入れ、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒めます。

③ ②にだし汁、えのきたけ、油揚げ、さつま揚げを入れて煮る。

④ 長ねぎと調味料を入れ味を整えて、最後におろし生姜を加えて出来上がりです。

「たぬき汁」は精進料理と言って、肉を食べてはいけない寺院で、たぬきの肉の代わりに**こんにゃく**で汁を作ったのが始まりだそうです。

鶏肉のマーマレードソース

材料名		分量［4人分］
	鶏もも肉	60g×4枚
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	おろし生姜	小さじ1
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
B	マーマレード	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	赤ワイン	大さじ1
	水	50ml

① 鶏肉にAで下味をつけます。

② ①に片栗粉をつけて油で揚げます。

③ Bを鍋に入れひと煮立ちさせマーマレードソースをつくり、②にからめて完成です。

マーマレードの苦みと甘味が、カリッと揚げた鶏肉にとても合います。

とっちゃなげ汁（みそ）

材料名		分量［4人分］
すいとん	小麦粉	160g
	水	100～150cc
	塩	少々
	鶏肉（小間切）	60g
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	長ねぎ	1/2本
	ごぼう	1/4本
	にんじん	1/3本
	大根	3cm
	さといも	2個
	生しいたけ	3枚
	油揚げ	1枚
	鬼石みそ	大さじ2
	和風だし	小さじ2
	水	600ml

① すいとんの生地は小麦粉と塩をボウルに入れ、水を少しずつ入れながら混ぜて、まとまってきたら耳たぶほどの硬さになるまで手でこねます。

② 鶏肉はAで下味をつけ、さといもは乱切り、ごぼうはささがきにして水にさらします。にんじんと大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、生しいたけはスライス、油揚げは短冊切りし、油抜きします。

③ 鍋に、水、にんじん、鶏肉、ごぼう、大根、さといもを入れ、食材に火が通ったら和風だし、油揚げ、生しいたけ、長ねぎを入れます。

④ 鍋の汁が煮立っているところへ、すいとんの生地を小さくちぎっては入れて、火が通ったらみそを入れ、味を整え完成です。

とっちゃなげの由来は、すいとんを取っては鍋の中に投げ入れる「とってはなげ」が、「とっちゃなげ」になった と言う説と、男性が鍋をかき混ぜて作る様子から「とうちゃんなべ」が、「とっちゃなげ」になったと言う説がある そうです。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは１日の始めの食事です。気持ちよくスタートできるように、毎日しっかり食べましょう。朝ごはんを食べると、体温が上がり、味覚や視覚などの感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促す効果もあります。
朝ごはんを欠かさず食べるために、早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活をしましょう。

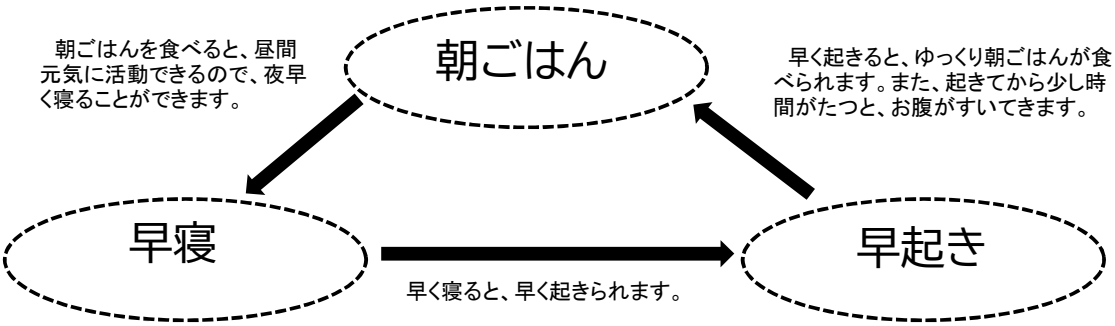
朝ごはんの役割

①脳や体のエネルギー補給

②体を目覚めさせる

③生活のリズムをつくる（体内時計のリセット）

④排便リズムをつくる



簡単朝ごはんづくりにチャレンジ！

朝は時間がない、という人もいるので、簡単に作れると理想的です。
家にある食材や簡単に料理できる食材を活用して、朝食づくりにチャレンジしてみましょう。

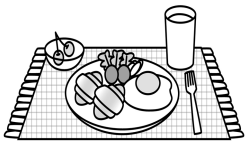
～簡単な朝ごはんづくりのポイント～

①短時間でできる料理を選ぶ

②そのまま食べられるものを組み合わせる
（納豆、ヨーグルト、果物　など）

③電子レンジやオーブントースターを活用する

④前日の夕食の残りを活用する



☆ チャレンジ クッキング ☆

レンジでケチャップライス

【材料】 １人分

○ごはん　茶碗１杯
○ミックスベジタブル　大さじ3
○ハム・ベーコン・
　ウインナー・ツナ　　など
○ケチャップ　大さじ1
○バター　小さじ1/2
○水　小さじ1
○粉チーズ　大さじ1

【作り方】

① 耐熱の容器にミックスベジタブル、ハム、ケチャップ、バター、水を入れ、レンジで１～２分加熱する。
② ごはんに①と、粉チーズを加えてまぜる。

フライパンを使わずにできるケチャップライスです。野菜とハムなどの具を使うことで、栄養バランスも良くなります。
粉チーズを入れると風味が良くなり、カルシウムも補給できます。

あっ！というまにフレンチトースト

【材料】 １人分

○食パン６枚切　１枚
○卵　１個
○牛乳　５０mL
○砂糖　小さじ1
○バター　小さじ1/2
※お好みで
・粉砂糖

【作り方】

①ボールに卵、牛乳、砂糖を入れてまぜる。
②食パンを食べやすい大きさに切り、①にひたす。
③オーブン加熱可能な容器にバターを入れ、②の食パンを並べる。ひたした後の残った液は、並べたパンの上からかける。
④オーブントースターで５～７分焼く。（少し焦げ目がつくくらい）

フレンチトーストにすると、卵のたんぱく質や牛乳のカルシウムがとれるので、とても栄養価が高くなります。
フライパンでこんがり焼くのもおいしいですが、オーブントースターでも簡単に作れるのでおすすめです。

サラダうどん

【材料】
○冷凍うどん（レンジ加熱可能なもの）
○レタス　　○ミニトマト　　○ツナ缶
（※ 好みの野菜）
○めんつゆ

【作り方】

①冷凍うどんをレンジで加熱し、水で冷やす
②レタスをちぎる
③ミニトマトを洗う
④お皿にうどん、レタス、ミニトマト、ツナをのせて、めんつゆをかける。

包丁が使える人は、他の野菜を切ってのせてもいいですね。
一品でビタミンやたんぱく質もとることができます。

いろいろサンドパン

【材料】
○ロールパン
○ごぼうサラダ　ハム　チーズ
　　など

【作り方】
①ロールパンにごぼうサラダなどの好きな具をはさむ。

ごぼうサラダやポテトサラダなどは、市販のものを上手に活用すると、簡単に作れます。
ハムやチーズをはさむと、成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムもとれるのでおすすめです。
デザートはヨーグルトでカルシウム補給をしましょう。

えだまめとじゃこのおにぎり

【材料】１個分
○ごはん　茶碗１杯
○冷凍むきえだまめ　大さじ1
○ごま　少し
○じゃこ　小さじ1/2
○塩　少々

【作り方】
①むきえだまめに水を少しかけて電子レンジで１分加熱する。
②ごはんに じゃこ、ごま、えだまめ、塩をまぜる。
③ラップを使っておにぎりを作る。

枝豆は大豆なので、豆と野菜の両方の特徴をもった栄養価の高い野菜です。タンパク質、食物繊維、鉄分、カリウムなどが多くふくまれています。
夏になると生の枝豆が出回りますが、それ以外の季節には、夏に収穫した枝豆を急速冷凍した「むきえだまめ」を使うと簡単です。
じゃこを入れると、カルシウムも補給できます。

チョレギサラダ

【材料】
○レタス　　○トマト　　など
○じゃこ　　○のり
○ドレッシング

【作り方】
①野菜を洗う。
②お皿に野菜をのせて、じゃこ、ちぎったのりをのせてドレッシングをかける。

じゃことのりを加えることで、骨や歯を丈夫にするカルシウムがとれます。
カルシウムは、豆腐や納豆、小松菜などの青菜、牛乳、乳製品に多くふくまれています。成長期に欠かせないカルシウムは、毎日しっかりとれると理想的です。色々な野菜でサラダを作ってみましょう。

チキンと野菜のココット

【材料】 2～3人分
○サラダチキン　１枚
○ほうれん草　2～3株
○しめじ　1/4パック
○ミニトマト　3～4個
など
○とけるチーズ

【作り方】
①野菜を洗う。
②ほうれん草、しめじを耐熱容器に入れてレンジで２分加熱する。ほうれん草は水にとり、食べやすい大きさに切る。サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
③ココット型などのオーブン加熱できる容器に野菜とチキンを入れ、とけるチーズをのせて、オーブントースターで５分ほど焼く。

野菜を加熱する時は、電子レンジを使うと簡単です。ほうれん草などの青菜には、ビタミン類が豊富に含まれているので、免疫力アップにも効果的です。

バランスアップトースト

【材料】 １人分
○食パン　１枚
○ほぐしたサラダチキン　４０ｇ
○コーン　大さじ1
○ピーマン　１/４個
○ミニトマト　５個
○とけるチーズ　１枚（大さじ1）

【作り方】
①ピーマン、ミニトマトを食べやすい大きさに切る。
②食パンに①の具とサラダチキン、コーンをのせる。
③とけるチーズをのせてオーブントースターで焼く。

チキンと野菜を使った、栄養バランスのとれたメニューです。歯や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷりとれます。

レンジで野菜スープ

【材料】 ２人分
○キャベツ　1枚
○ミニトマト　4個
○コーン　大さじ2
○ウインナー　4本
○顆粒コンソメ　小さじ2
○塩・こしょう　少々
○水　400ml

【作り方】
①キャベツ、ミニトマトは洗っておく。
②キャベツは一口大にちぎり、ミニトマト、ウインナーは半分に切る。
③直径３０ｃｍの耐熱ボールにキャベツ、ウインナー、トマト、コーンを入れる。
④コンソメ、塩、こしょうを入れて混ぜ、ラップをふわっとかけて６００wの電子レンジで７～８分加熱する。
＊取り出すときは熱いので注意しましょう

火を使わずにできるスープです。野菜やウインナーが入るので、ビタミンやたんぱく質がとれます。
水を半分にして、レンジで5分かけた後、牛乳を200ｍｌ入れ、さらに3分加熱すると、ミルクスープになります。カルシウムもとれるので、こちらもおすすめです。

冷やしトマトのパスタ

【材料】 2人分
○スパゲティ　２００ｇ
○トマト　　大１個
○ツナ　　１缶
○バジル（青じそでも）３枚くらい
○オリーブオイル　大さじ３
○めんつゆ　　大さじ３
○おろしにんにく　小さじ1/2
○塩・こしょう　　少し

【作り方】
①トマトを食べやすい大きさに切る。
②大きめのボールに、トマト、ツナ、オリーブオイル、めんつゆ、おろしにんにくを入れて冷蔵庫で冷やす。
③鍋にお湯をわかして、スパゲティをゆで、水で冷やす。
④②に③を入れ、バジル、塩、こしょうを加えて、さっとまぜる。

暑い時期は、さっぱりとした冷たい料理が食べたくなりますね。藤岡市では、おいしいトマトがたくさん作られているので、トマトを使ったパスタを紹介します。
トマトには、日差しから肌を守るビタミンCがたくさんふくまれています。また、トマトの赤い色のもとである「リコピン」は、生活習慣病の予防にも効果があると言われています。

いちごのスムージー

【材料】 １人分
○いちご　　小５個くらい
○プレーンヨーグルト　大さじ２
○牛乳　１００mL
○砂糖　小さじ１

【作り方】
①いちごのへたを取り、水で洗う。
②いちご、プレーンヨーグルト、牛乳、砂糖をジューサー（ミキサー）にかける

いちごには、ビタミンCがたっぷりふくまれています。そのまま食べてもおいしいですが、ぜひデザートなどにも活用してみてください。
いちごとヨーグルト、牛乳を使ったスムージーは、ビタミンとカルシウムが一緒にとれるのでおすすめです。
ジューサーを使わなくても、いちごを少しつぶしてまぜればできます。

フルーツヨーグルト

【材料】 １人分
○プレーンヨーグルト　大さじ３
○好きなフルーツ
○（お好みで）はちみつ　小さじ１

【作り方】
①器にヨーグルトとフルーツを入れる。
②はちみつをかける。

旬のおいしいフルーツを使って作ってみましょう。カルシムとビタミンが一緒にとれます。
朝食のデザートにもおすすめです。