

カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和5年9月1日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

号外



『茨城を食べようレシピ』を作ってみました!!

カフェテリアだよりに『レシピ』が掲載されていることを知っていますか。4月から7月に掲載されている納豆を活用した『茨城を食べようレシピ』を作ってみました。簡単に作れるレシピでしたので、家庭でも作ってみてください。9月から、茨城県の食材を活用したレシピを掲載しますので、参考にしてください。

～朝食にもピッタリ!『納豆トースト』～

<材料>

- ・食パン・納豆・付属のたれ・お好みでマヨネーズ



しらすをのせると
とカルシウムが
取れます。

～さっぱり納豆そうめん～

<材 料> 1人前

- ・納豆 1パック
- ・そうめん 1束(100g)
- ・めんつゆ 適量
- ・ツナ缶 適量
- ・ごま油 少量

※おこのみで 青しそ・ネギ・ごまなど



混ぜるだけの簡
単レシピです。

～カリカリ納豆チーズ焼き～

<材料>

- ・納豆 1パック
- ・とろけるチーズ 大さじ2
- ・薄力粉 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・水 大さじ1

※おこのみで:パセリ・塩胡椒・青ネギ・ポン酢等



～納豆アボカド丼～ 2人前

<材料>

- ・アボカド 1個
- ・納豆 2パック
- ・のり 適量
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・ごはん お茶碗2杯

