

写真のページ <なつかしの給食人気レシピ><基本は応用の一歩！>

ごまブロッコリー (P20)



春雨サラダ (P20)



小魚トースト (P32)



温泉卵 (P22)



保育園や学校の給食では
こんなふうに出ていましたね！

卵1個だと、これ位の容器で
作るとちょうどよいです。



写真のページ <しっかり主食、ツナ缶とミックスベジタブルの主食アレンジ>



簡単リゾット (P 2 1)



ツナ昆布ごはん (P 2 1)



具はほとんど一緒なので、
「ツナ缶とミックスベジタブルの
主食アレンジ」の中から1品のみ掲載

ねばねばごはん (P 2 2)



簡単親子丼 (P 2 2)



楽ちん炊き込み編 (P 2 3)



写真のページ <簡単でもメインディッシュ級！>

じゃこねぎの卵焼き (P 2 4)



豚肉のしょうが焼き (P 2 4)



鶏肉のレンジ蒸し (P 2 5)



から揚げ風 (P 2 5)



鶏つくねの甘辛焼き (P 2 6)



写真のページ <野菜のおかずをパパッとそろえよう>

とりにんじん (P27)



チンゲンサイのミルク煮 (P27)



野菜とツナの卵とじ (P28)



レタスとトマトのスープ (P28)



かぶの煮物 (P29)



写真のページ <野菜のおかずをパパッとそろえよう>×<サラダあれこれ>

ピーマンのおかか煮 (P34)



カラフルパプリカ (P34)



作成中！電子レンジにかけるところ



ツナと豆腐のサラダ (P30)



コールスローサラダ (P30)



レンジでポテサラ (P30)



写真のページ <手軽にカルシウム補給！>

厚揚げのチーズ焼き (P 2 9)



野菜のピザ風 (P 3 1)



サバ缶とじゃがいものチーズ焼き (P 3 1)



ベーコンとじゃがいものチーズ焼き (P 3 1)



パンプディング (P 3 2)



写真のページ <ひと手間かけて友だちといっしょに>

ミラノ風カツレツ (P26)



レモンもスライスして冷凍できます。

写真のように、付け合わせをカラフルにすると、お店のような一皿に♪

ツナと卵とたまねぎとピーマンで、見た目もカラフルな一品に♪

長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ (P32)



P32にあるレシピの分量で4枚つくれます。みんなでわいわい作って食べよう！

ピーマンのツナ詰め焼き (P33)

