

# 芳泉中学校区 “スクールランチセミナー” について♪

毎年の夏休み恒例『スクールランチセミナー』を、7月30日（火）南ふれあいセンターで開催しました！これは芳泉中学校区の児童生徒を対象にした親子料理教室で、浦安小・芳泉小・芳泉中の栄養士4人が、栄養面はもちろん「子どもたちでも作れる」を意識してメニューを考えています。今年もたくさんの方の申し込みをいただき感謝しております。残念ながら会場の関係で抽選となり…14組の親子30名の皆さまにご参加いただきました。当日のメニューと様子を少し紹介したいと思います。

## メニュー

コーンライス  
夏野菜スープカレー  
トマトカップサラダ  
モミモミシャーベット



「おいしかった！」と大好評だったレシピを2つ載せています。ぜひみなさんも作ってみてくださいね。

## コーンライス (とうもろこしのおいしさをギュッと閉じ込めたごはんです。)

にんぷん 6人分	
こめ 米 (600g)	3合
みず 水	適宜
とうもろこし	1本
さけ 酒	小さじ1
しお 塩	小さじ1
バター	10g

- ① 米は洗って、分量の水と一緒に炊飯器に入れる。
- ② とうもろこしは皮をむき、つぶを外しておく。  
(芯の部分も入れるとだしになるので取っておく)
- ③ ②とその他の材料・調味料をすべて加え、炊飯する。  
(炊きあがったら芯の部分を取り出す)  
バターを加えて、全体をさっくり混ぜる。

とうもろこしを切るときは、少しドキドキしたよ。



炊きあがったときのいい香りが、南ふれあいセンター中にしていました。

## トマトカップサラダ (トマトを容器として使うので、見た目にもおいしいサラダです。)

にんぷん 6人分	
ツナ缶	小1缶
きり干し大根	10g
きゅうり	小1本
トマト	6個
レタス(盛りつけ用)	適量
マヨネーズ	大さじ3
ヨーグルト	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

- ① 切り干し大根は水で戻して2cm程度に切り、さっとゆでて冷ます。  
きゅうりは、食べやすい大きさに切る。  
ツナ缶は開けて、かるく汁気をきっておく。
- ② トマトはフタにする上部分を切り取っておく。  
下部分の中身をスプーンでくりぬき、食べやすい大きさに切る。  
(器にするので傷を付けないよう注意！)
- ③ ①と②をAのソースでさっくりと混ぜ合わせ、トマトカップにつめる。  
レタスをあしらった器に盛りつけ、トマトのフタも添える。

トマトを容器として使うなんて、オシャレだなあ。



どの班も、協力して作っていました。



## ～三宅校長先生も試食をしてくださいました～



特においしかったメニューはどれですか？  
「どれもおいしかったけれど、特にトマトカップサラダはすごいね、容器もたべることができて、オシャレだね。」

今回のスクールランチセミナーのテーマは朝ごはんなのですが、芳泉小学校のみなさんにひとことお願いします。  
「学校でパワーアップできるように、朝ごはんをしっかり食べてほしいな。」校長先生からのメッセージです♪