

文化祭

すべての人に健康と  
福祉を

～企画の意義～

コロナで共働きしている人  
の家の子が活用できるよう  
にと(小、中、高向け)

簡単な材料で健康食  
を作ってみた。



# 冷凍ドリアとスムージーを作る。

---



簡単に作れて栄養のある2食作り。

どちらもおいしく包丁をあまり使わないメニューになります

今回は四人分です

# お米をといで炊く

---

- ・お米をとぎます
- ・炊飯器でお米を炊く前にコンソメの素をいれます。



# エビグラタンを解凍する

---

- ・ 600Wで8分に電子レンジに設定し、解凍する。



## 待っている間は スムージー作り

---

- ・材料の小松菜、バナナ、リンゴを好きな形でカットして

ミキサーの中に入れます。

- ・リンゴは切るのが難しいので、親に切ってもらうか入れないという選択肢もあります。

スムージーはこれで完成です



# ごはんが炊けたら、、、。

- ごはんが炊けたら、そのまま炊飯器にマーガリンをたっぷり入れて、よく混ぜます。
- そのあとはごはんを耐熱皿に盛り付け上に解凍したグラタンとチーズをかけます
- お好みでトマトやインゲン、ブロッコリーを乗せるのも○です

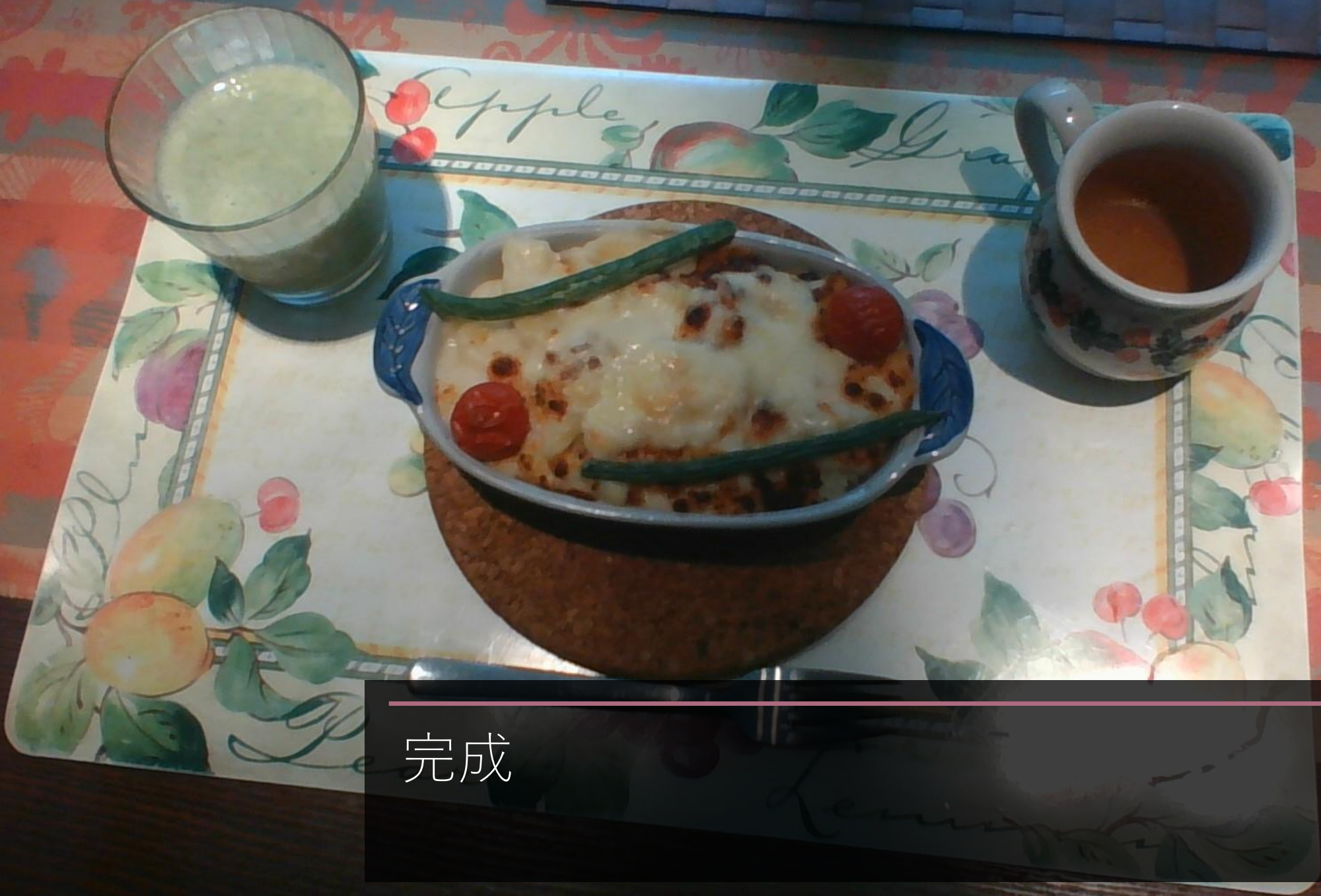


オーブントー  
スターで強で  
15分こんが  
り焼きます

---







---

完成

料理をして思ったこと。

---

コロナの中で生活が急に変わったと思って、その変化に着目した企画を考えてみました。