



日章パレット丼 簡単ワカメスープ バナナヨーグルト

仲間と一緒に、日章をたくさんの鮮やかな色で輝かせようということで、今年の生徒会のテーマは「パレット」になりました。そこで、色のきれいな夏野菜と豚ひき肉のどんぶり「パレット丼」をみんなで考えました。あまり火や包丁を使わないで短時間でできて、野菜もたくさんとれます。

また、栄養バランスを考えて、インスタントのワカメスープに豆腐を入れたものと、デザートにバナナヨーグルトもつけました。

田中紗智さん・太田侑希さん・堺陽菜乃さん
小林玲奈さん(1年)が考えてくれました

材料 (2人分) 栄養価は1人分

日章パレット丼 493kcal

ごはん……………茶碗2杯分
豚ひき肉……………150g
焼肉のたれ……………大さじ2
レタス……………60g
ミニトマト……………6個
オクラ……………2本
卵……………1個

簡単ワカメスープ 56kcal

ワカメスープの素……………2袋
豆腐……………1/4丁

バナナヨーグルト 70kcal

バナナ……………1本
ヨーグルト……………1個

作り方

- 1 フライパンで豚ひき肉を炒め、焼肉のたれで味付けする。
- 2 卵を茹でる。
- 3 レタスは洗ってちぎり、ミニトマトは1/4に、オクラは小口切りにする。
- 4 お皿にごはんを盛り、その上にレタス、肉、トマト、オクラを彩りよくのせ、一番上にゆで卵をおく。

カップにワカメスープの素とさいの目に切った豆腐を入れ、お湯をそそぐ。

バナナをきって、ヨーグルトをかける。

ちょっと
アレンジ

野菜スープにも…

市販のスープの素を活用すると、簡単にスープを作ることができますね。その他にも、耐熱性のカップにキャベツやもやしなどの野菜を入れて電子レンジで加熱し、スープの素と熱湯を注げば、野菜スープにもなります。

白石区管理栄養士より

学校紹介



日章中学校は、地下鉄白石駅のすぐそばにあります。札幌市の東にあり、昇る太陽の力強い姿に、その生活の発展を象徴したいと願って日章という校名になったそうです。

「あかるく、いつもあいてより、さきに、つたえる」というスローガンで、あいさつをしっかりすることをみんなで心がけています。

また、花壇に花を植えたり、地域の雪かきなどのボランティア活動も行っています。

一人一人の色が、さらに日章中学校のパレットで混ざり合って新しい色をつくり、みんなで日章中学校を輝かせるようにがんばっています。