

## 体ポカポカ朝ごはん



冬が旬のタラを使用した簡単な魚料理に、より体を温めるため、生姜の入ったみそ汁と同様の効果がある鷹の爪の入った即席漬けをつけました。

また、「色鮮やかに！」を心がけて、プチトマトを2色にして、彩りのよい南瓜、きゅうり、鷹の爪を選びました。



梅田麻鈴さん(2年)が考えてくれました

### 材料(2人分) 栄養価は1人分

**ごはん** 402 kcal  
米…………… 1.5合

**タラのチーズ焼き** 209kcal  
タラ…………… 2切れ  
塩…………… 少々  
小麦粉…………… 適量  
油…………… 大さじ1/2  
スライスチーズ…………… 1枚  
ウスターソース…………… 小さじ1/2  
粒マスタード…………… 小さじ1/2  
南瓜…………… 6切れ  
プチトマト…………… 6個

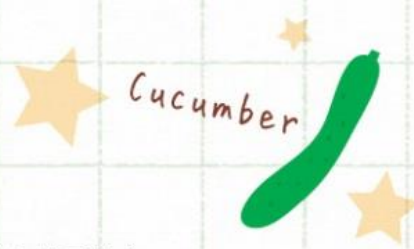
**即席漬け** 9kcal  
きゅうり…………… 1本  
塩…………… 少々  
鷹のつめ…………… 少々

**なめこ汁** 30kcal  
なめこ…………… 1袋  
生姜…………… 少々  
みそ…………… 適量  
だし汁…………… 300ml

### 作り方

ごはんを炊いておく。

- 1 タラに塩をふる。
- 2 ウスターソースと粒マスタードを合わせておく。
- 3 スライスチーズを半分に切る。
- 4 フライパンに油を熱し、タラに小麦粉をまぶして両面を焼く。一緒にスライスした南瓜も焼く。
- 5 タラに②をさっと塗り、スライスチーズをのせて、ふたをして蒸し焼きにする。南瓜は焼けていたら取り出す。



きゅうりを洗って、ななめ切りして、塩をかけてもみ、おいておく。

- 1 なめこを軽く洗い、生姜をおろす。
- 2 沸騰しだし汁の中になめこと生姜を入れ、再び沸騰したら、味噌を溶かしながら入れる。

それぞれ、見栄えよく盛りつける。即席漬けの上に鷹の爪をのせる。

### 学校紹介



北都中学校は、昭和54年に開校した、今年37年目の中学校です。

場所は川下で、そばに川下公園や白石高校があります。

生徒たちは、学習や学校行事に向けての活動に毎日熱心に取り組んでいます。また本校には、文科系が3、体育系が11の部活動があり、たくさんの生徒が生き生きと活動しています。特に女子ソフトボール部は今年で5年連続全国大会に出場という快挙を成し遂げています。