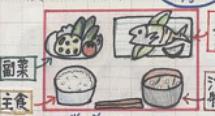


# なるみ食堂新開

令和2年8月5年  
城北小学校  
成望

## なるみ食堂開店準備 1

- タコさんの献立を考えるためのポイント
- はじめにメインのおかずを考える。次に、主菜にまず最初に主菜を考える。また副菜を考えます。
  - 王様の調理法を決める。調理法をあらかじめ決めておくことにより、どのような料理ばかりになります。
  - 主菜に合わせて副菜を決める。副菜は野菜やイモ類、海藻類、きのこ類を組み合わせたもののおかずです。



<栄養バランスの整った食事例>

## なるみ食堂開店準備 2

- 自分で食材の買い出しに行く
- 一週間の食材の予算は1万円。1万円でやりくりをして、あまつたお金は、自分のおこづかいになることになったので安く良い物を選びました。

私は、料理が好きで得意です。ふ段をする事は多いけれど、今年はコロナから料理の流行で、いつもより家にいる時間が長くなり洗いも消えなくなりました。だから、ソーシャルディスタンスが大変です。それから、栄養バランスの整ったスープを食べることで、ウイルスに負けない強い体を作ることができます。そこで私は、得意な料理を生かして、なるみ食堂を開くことにしました。夏休み中の夕食は毎日私一人で作りました。オリジナルレシピを考えたり、こんな立たてたリメイクをしていません。これで、料理を始めたことを忘れません。

### 栄養バランスにこだわって作ったタコ飯7DAYS

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
お父さんの感想 かぼちゃのサラダのペーストとナツメがアボカドになっておいしかった。	お母さんの感想 やみつきものが本当に美味しい。特にかぼちゃがおいしかったです。	お父さんの感想 ナポリタン。えいごとブロッコリーのナポリタン。ナポリタンのさじの量を減らしておいしくなった。	お母さんの感想 こはん。ささみの生姜焼き。お手作りの味。	お父さんの感想 たまご炒め。たまごトマトの玉せんべい。	お母さんの感想 タコランチ。ガーリックトースト。アボカドのサンド。

## なるみ食堂開店まとめ

夏休みに作成した料理	夏野菜たっぷりたまごピザ
材料	私のオリジナルレシピ紹介
不思議に思ったこと	夏野菜たっぷりたまごピザ
料理をしていて	オムレツよりもたまごが少なくてたまごピザ生地のうなぎ料理です。
アスター	下ごしらえ
アスター	うすく切る
アスター	うすぐ切る
アスター	半分に切る
アスター	輪切り
アスター	たまごをといでる牛乳を入れる
アスター	5人分
アスター	中1
アスター	二本
アスター	一本
アスター	個
アスター	10
アスター	7
アスター	4
アスター	大さじ1
アスター	208
アスター	油
アスター	塩、こしょう
アスター	作り方
アスター	①油をいたしたフライパンに野菜と卵を入れていためる
アスター	②野菜がしなりたら、たまごを流し入れて盛り付ける
アスター	③少したまごが固まったらチーズをかけてふたをする
アスター	④チーズがとろとろいたら、火を止めて器に盛り付けて完成