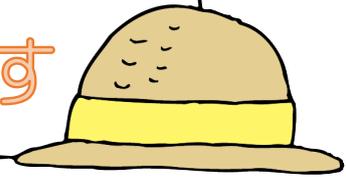


暑中お見舞い 申し上げます



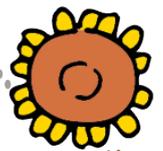
暑い夏！いかがお過ごしでしょうか？

先生達はみんな元気に過ごしていますよ。元気な先生たちの写真と、『夏のおススメのお昼ごはん』を暑中お見舞いに載せてお知らせしたいと思います。
夏休みのランチに取り入れてみては (*^_^*)

まずは、みどり組の先生から！

岩崎先生『月うさぎ冷やし中華』
こんにゃく麺なので具をたっぷりのせて食べちゃいます(#^.^#)
おやつにもいいですよ~♡

池田先生『ラーメン！』
キンキンに冷えたお部屋で食べるアツアツのラーメン!! 最近は一風堂や山頭火!
とんこつラーメンにはまっています(^.^)♪
セブンで売ってるよ!



ラーメン大好き池田さん♪

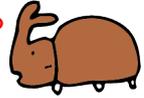


倉金先生『冷たいお味噌汁の“冷や汁”』
お味噌をお水でとかして、キュウリを入れると暑い日にはとーってもおいしいよ♡
そうめんやうどんを入れたり冷たいご飯を入れても最高です!!

あか組

瀬戸先生『蒙古タンメン中本の 蒙古タンメン!!』
自称さくら幼稚園1の辛い物好き(^v^)
暑い日に「からーい」と言いながら・・・
汗だらだらかきながら・・・食べたい♥
いつか“北極”に挑戦してみたい!

私は
むせまし
た・・・(*~*)



あまりの
美味さに
いうこと
ナス!



平田先生『なすとピーマンの豚みそ炒め』
暑くて食欲がなくてもご飯がすすむ!!
実は私、ピーマン嫌いなお子様舌なのですが、これなら
いっぱい食べられます(*^^)v
ニンニクとショウガを入れて夏バテにもおすすめです☆☆



丸橋先生『夏野菜カレー』

子どもの時から大好きなカレー🍛♥
定番の具材が入ったカレーも好きだけど、夏はかぼちゃに
ピーマンに・・・夏野菜がたっぷり入ったカレーが食べ
たくなります🔪。

他にもカレーには何の具材が合うのが研究中です🔄

若さあられる
赤組の先生☆元
気の秘密は
辛い物なのか!



根岸先生『麻婆チャーハン』
「からいからい(>_<)」と言いながら
食べるのが好きです!!
KALDIの“麻辣の素”で作ってます(*^^)v
お子さんには勧められない辛さ★★★★

黒沢先生『鳥がらねぎ塩そうめん』
とてもさっぱりしていて暑い日にぴったり！
味の決め手はすりおろしにんにくと
ごま油♥作り方はインスタで発見！
とても簡単ですよ～。

あお組

みちこ先生『ホットプレートで焼くお好み焼き』
お昼はホットプレート！ごはんが余っていればチャーハン付もできちゃう！
穀類いっぱい摂取なので夕ご飯は軽めにすんでラクチン(^_-)-☆
ソースはおたふく一択！具は豚バラとシーフード、アサリも入れちゃう全部乗せ！



星野先生『冷やし温玉うどん』
暑い日でもうどんならいくらでも食べ
られます！温玉にネギをトッピング
するとアクセントになります！

新井先生『冷やし担々麺』
夏といえばこれ！
スタミナ満点のひき肉とピリッと辛い
ラー油がやみつき!! 千切りキュウリを
添えると食感がたまらない～♪

奥野先生『おばあちゃんの鮭と卵と
きゅうりの混ぜご飯』
酢飯でさっぱり！たくさん食べられます！
この夏はおばあちゃんにつくり方を教えて
もらう予定です (*^_^*)

竹下先生『辛ラーメン』
とき卵を入れてまるやかに、仕上げに
お酢を入れるとさっぱりで美味しいん
です!!

いやいや、まるやかとかさっぱりって
言っても辛かって・・・(*_*)



みかん・もも組

天川先生

『おにぎり!』

シンプルな塩・ツナマヨ・鮭
など、それぞれ好きな具を入
れます。私は、“ごはんですよ”
を入れるのが最近のお気に
入りです♥



のりこ先生『3色そばろごはん』

肉そばろを醤油と砂糖で和風。ごま油を+
して中華風。ケチャップやウスターソースで
洋風にも! 我が家の大人はコチュジャンを
効かせてビビンバ風にはまっています。
インゲンやズッキーニ等冷蔵庫にある
野菜を添えると色どり鮮やか!



大塚先生

『流しそうめん』

お家時間を楽しく♪…
片付け大変だけど(・_・)..
暑さに負けないように、
大人はラー油たっぷり~。
子どもはごまやきざんだ
キュウリを添えて…



川島先生

『やきそば』

キャベツ・人参・もやし・肉・ウィン
ナー等色々な具をいれても美味しい
ですが、キャベツのみでもシンプルで
美味しいです。
パンにはさんでやきそばパンも
良いですね!

小島先生

『豚肉巻き~野菜やチーズ』

豚肉でいろいろな具材を巻いて焼き
ます。味付けは具材によって変えます
がやっぱり焼き肉のたれが
一番おすすめです。
豚肉パワーで夏の疲れに
負けるな~!



やってみたよ。
焼き肉のたれ
サイコー!

レシピがしっかりしているか合理的なのがさすがの年齢層!
褒めてますっ(#.~#)次もさすがの職員室へ続きます!



りえ先生『焼きそばナポリタン』



某海賊船の料理長のレシピ！
焼きそば麺で、味付けをケチャップと
ソースに代えるだけ塩コショウもね。肉は
豚バラがおススメでガツガツイケま
す！これを食べて海賊王になろう！

園長先生『冷や汁』

すり鉢で炒りごまをすりませ。味噌を入れ
混ぜませ。スライスしたキュウリを少し絞
ったものと千切りのシソを入れ水で薄め
ませ。最後に氷を入れて冷やしたごはんに
かけて召し上げれ。すべて目分量。

まみ子先生『Hot サンド』

パン屋さんのサンドイッチをサンドしても good！
△と▽を合わせて□を Hot サンドメーカーでギユ〜ウ。
こってり具材・バジルとチーズとか最高です。チョコと
バナナもイケるかも！美味しい発見があったら教えてね！

広井先生『冷やし中華』

夏と言えは…!!酢を多めに氷を浮かべてキンキンに冷やすと最高においしいです。



職員室

すごいんです！
大谷先生のカレーは昨年度
学校給食になった、えらばれし
カレーなのです!!

大谷先生『大谷さんちのひき肉カレー』
スパシーなものが食べたくなるので
…夏野菜を細かく切ってキーマカレー
風です！市販のルーでOK！

ポイントはトマトを入れて
少し酸味を出します♡



おまけのデザート

めろめろパンチ☆

安いメロンが手に入ったら
種をくりぬいてそこに
バニラアイス、そして
炭酸水(サイダーでも可)
サイコーに夏！最高に
おいしいですっ。
小此木先生おススメで
職員室はハマりました！

小此木先生

『冷やし中華』
～醤油だし～
新玉ねぎのスラ
イス山盛りトッ
ピング“食べる
ラー油”がある
とよりウマし♪

金井先生

『そうめん&
ひやむぎ』
薬味は青じそと
みょうがは、
絶対必須！
王道で〜す！
(*^^)v

先生達は美味しい
ものが大好き！
みんな試したくな
っちゃうませ。
暑すぎる夏！スタ
ミナをつけてのり
きろう！(ˆoˆ)