



唐揚げを作りました。
鶏肉を切って市販の唐揚げ粉をつけて揚げたらできます。
鶏肉に含まれるタンパク質は皮膚や筋肉、爪や髪など身体のあらゆる組織を産生するのに欠かせないそうです。 2年 K.N

夕飯の生姜焼きです。ご飯と味噌汁は家にありました。生姜焼は豚肉、トマト、キャベツ、生姜で作りました。豚肉をおろし生姜と醤油、胡麻油で味付けをして焼いたらできます。生姜は血行促進作用があり冷え性の改善にもつながるそうです。

普段料理をしないので cookpadを見てつくりました。
大変でした。 2年 R.N



ハヤシライスとミネストローネを作りました。自分がめんどくさがりな性格なので片付けする量をなるべく減らせるように心がけました。根菜類と葉野菜をどっちも摂取できるようにしてバランスを取れようしました。 2年 Y.S



農大一高
サッカーチーム
フッキンフ選手権





昼ごはんに焼きうどんと卵スープを作りました。
焼きうどんには豚肉、キャベツ、もやしなどを入れました(にんじんは買い忘れました)
卵スープには卵の他にワカメ、ネギ、ゴマが入ってます
ワカメなどの海藻は低カロリーなのに栄養成分、機能性成分が豊富です。またキャベツにはビタミンCやビタミンKが含まれているそうです。どちらも簡単に作れるのでおすすめです

2年 A.K

親子丼と豚汁を作りました。親子丼は卵を沢山使ってたんぱく質を多く摂取できるようにしました。豚汁は多種の根菜や豆腐、もちろん豚肉などあらゆる栄養素を補えます。最近コロナ感染者は減少傾向にありますがまだまだ油断は禁物です。自粛期間が継続している状況下で自分達が何をやるべきか今一度考え直し、コロナ収束に向けて力を合わせて乗り越えて行きましょう！

3年 Y.Y



チーズハンバーグを作りました。チーズハンバーグはひき肉、人参、玉ねぎ、卵などを混ぜてたたきながら形をつくり上にチーズをのっけてオーブンレンジで焼きました。チーズハンバーグのひき肉やチーズには筋肉や臓器を作るたんぱく質が豊富に含まれているそうです。みなさんも良かったら作ってみてください。

2年 S.W



ビーフシチューと鴨肉のサラダを作りました。

ビーフシチューはゆっくり煮込んで肉と野菜が柔らかくなるようにしました。また、隠し味にコーヒーを入れてコクが出るようにしました。サラダはビーフシチューで足りない野菜を入れたのでしっかり栄養がとれます。

夕食を作ってみて、思いの外時間がかかることがわかりました。1日三食作るとなるととても大変なのでたまには自分で作ろうと思いました。

2年 E.O



剣持純一

3人共、カラフルだし美味しいそう！
では、焼き餃子
豚肉：ビタミンB1

心身の活性化、健康維持
キャベツ:グルコシノレート他
消炎作用、代謝と消化を活性化

ニラ：ベータ-カロテン
癌予防、動脈硬化予防
：ビタミンK

止血を促す、骨粗鬆症予防
：アリシン
疲労回復
：ビタミンA
ニキビ、シミ、ソバカス予防

では、今日の一首
焼き餃子 肉を包むの 楽しいな
石垣ラ-油も 最高ですよ！ 数日前に作りました。

ラストは総監督の餃子

農大一高
サッカーチーム



フッキン選手権