



佐藤リーダーは円滑な運営に欠かせない存在となっている

盛岡大学 大学生協食堂

盛岡大学内にある学生食堂。お昼時間には多くの学生が列を作って並んでいます。席が足りず、隣の教室を開放するほどの人気ぶりで、学生にとっての貴重な居場所となっています。レシートには総カロリーのほか、赤（たんぱく質）・緑（ビタミン）・黄（炭水化物）の量や塩分量も記載されていて、バランスの良い食事を取るための参考にしている学生も多い。リーダーの佐藤里美さんは「学生とのコミュニケーションを大事にしています」と話していました。ピークの時間は非常に込み合うので、一般の皆さんは午後0時半以降がおすすめとのことです。



盛岡大学 大学生協食堂

滝沢市砂込 808
☎ 688 - 5565
営業時間/
午前 11 時～午後 2 時 45 分
定休日/土日祝

限定メニューの牛カルビ丼

おいしいレシピ

親子で作る簡単朝食

市食育料理コンクール 仲良し親子賞
ささがわ めい ようこ
笹川萌維さん（青葉幼稚園）と曜子さんの作品

30分以内で作れて
栄養バランスも good!



朝からモリモリ食べられる
朝食ワンプレート

○寿司ケーキ

材料（2人分）お米 1/2 合、すしのこ 小さじ2、キュウリ 1/2 本、筋子 30 g、桜でんぶ 適量、焼きのり 1/10 切れ 2枚

- ① お米はといて炊いておく。お米が炊き上がったならボールに移し、すしのこを入れ、味を調える。
- ② 大きめのプリンカップにラップを敷き、桜でんぶをちらし、スライスしたキュウリを並べてご飯を入れ軽く押し、また桜でんぶをちらし、ご飯を入れる。軽く押し

プリンカップから出し、ひっくり返してお皿に盛り、筋子を飾る。

○なめこ、たまごスープ

材料（2人分）なめこ 1/3 パック、卵 1個、ブロッコリー 2切れ、鶏がらスープの素 5 g、ニンジン 10 g、玉ネギ 10 g、水 400 ml、塩 少々、ごま油 適量

- ① ニンジン、玉ネギを切りスープに入れ、なめこも入れる。
- ② なめこと野菜に火が通るころブロッコリーも入れ、溶き卵も入れて火が通ったら、塩、ごま油で味付けをする。

○さけマヨグラタン

材料（2人分）甘塩さけ 1切れ、キャベツ 40 g、マヨネーズ 大さじ2、パセリ 適量、牛乳 大さじ2、粉チーズ 適量

- ① さけを一口大に切り（皮をとる）、キャベツを手でちぎる。
- ② アルミホイルにキャベツを敷き、さけをのせ、牛乳、マヨネーズ、粉チーズ、パセリの順に乗せる。
- ③ オーブントースターで5～6分焼く。途中、キャベツに色が付き過ぎないようにアルミホイルでふたをする。

○フルーツヨーグルトクリーム入り

材料（2人分）ヨーグルト（プレーン） 100 g、ホイップクリーム（加糖泡立て） 大さじ2、イチゴ 1個

- ① プレーンヨーグルトにホイップクリームを混ぜる。
- ② 盛り付けて上にいちごを飾る。