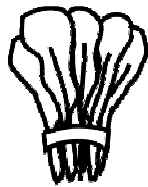


ほうれん草のマヨグラタン



【材料】

ほうれん草	小1束
マヨネーズ	適量
パン粉	少々
塩、コショウ	少々



- ① ほうれん草はレンジで1分加熱し、3cm幅に切って、水気をしぼっておく。
- ② アルミカップにほうれん草を入れて、塩コショウ、マヨネーズ、パン粉を振る。
- ③ トースターでパン粉がこんがり焼けたらできあがり。



キャベツのカレー風味



【材料】

キャベツ	4枚
カレー粉	適量
ウスターソース	適量
サラダ油	小さじ1



- ① キャベツをせん切りにする。
- ② せん切りキャベツを炒める。
- ③ カレー粉を適量入れて混ぜ、ウスターソースを少し入れる。



ブロッコリーの梅肉あえ



【材料】		
ブロッコリー	3房	
塩	少々	
A	梅肉	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	かつお節	大さじ1

- ① ブロッコリーは塩ゆでし、ざるにあげて水分をしっかりと切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を加えてあえる。



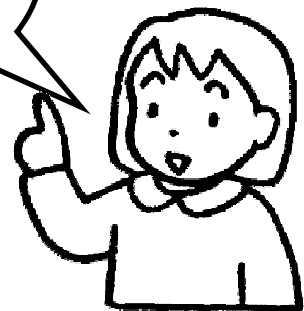
ミニトマトとピーマンの ココット



【材料】	
ミニトマト	1こ
ピーマン又はパプリカ	1/4こ
卵	1こ
塩コショウ	少々
お弁当用カップ9号 (レンジ対応)	1こ

- ① お弁当用カップに4ッ割にしたミニトマト、1cm角に切ったピーマン又はパプリカを入れる。
- ② ①の上に卵を割り入れ、塩コショウを振る。
- ③ 黄身を楊枝で刺して穴を開ける。
- ④ ラップをかけて電子レンジで40～50秒、白身が固まるまで加熱する。

③は破裂を防ぐためだよ！



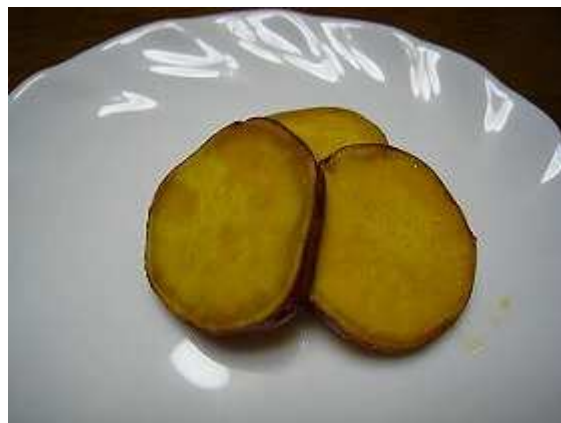
さつまいもの はちみつオレンジ煮



【材料】

さつまいも	30g
オレンジジュース	大さじ3
はちみつ	小さじ1/2
水	大さじ2

落とし蓋をすることで少ない煮汁でもムラなく味がしみわたります



- ① さつまいもを6～7mmの輪切りにする。
- ② 鍋にさつまいも、オレンジジュース、はちみつ、水を入れる。
- ③ 落とし蓋をして、弱火で7～8分、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。



ポテトピザ風



【材料】

じゃがいも	30g
コーン	適量
サラダ油	小さじ1/2
ピザ用チーズ	適量
塩	少々

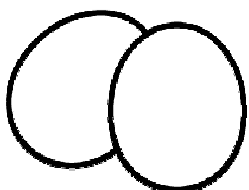


- ① じゃがいもを千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、じゃがいもを炒める。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、塩で味付けする。
- ④ じゃがいもをひとまとめにしたら、その上にピザ用チーズとコーンをのせ、チーズが溶けるまで焼く。

ゆで卵のチーズ焼き

【材料】

卵	1こ
マヨネーズ	適量
ピザ用チーズ	少々
パセリ	少々



- ① 卵は水からゆでて、ゆで卵にしておく。
- ② ゆで卵の殻をむいて、半分に切り、黄身を取り出す。
- ③ 黄身にマヨネーズを加えて混ぜ、白身に盛りつけてピザ用チーズとパセリをかける。
- ④ チーズに少し焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。



油あげの袋焼き

【材料】

油あげ	1枚
はんぺん	1枚
スライスチーズ	1枚
サラダ油	適量
しょうゆ又はめんつゆ	少々

めん棒で油あげをコロコロ転がすと袋状に開けやすいよ！



- ① 油あげを半分に切って中を開く。
- ② 油あげの中に適当に切ったはんぺんとチーズを入れる。
- ③ フライパンに油を入れ、両面を焼く
- ④ お好みでしょうゆやめんつゆをかける。

アスパラとかにかま炒め



【材料】

グリーンアスパラ	1本
かに風味かまぼこ	1本
鶏がらスープの素	小さじ1/3
塩コショウ	少々
サラダ油	少々

- ① アスパラは斜め薄切りにする。
- ② かに風味かまぼこは大まかに割く。
- ③ フライパンに油を入れ、アスパラ、かに風味かまぼこを炒める。
- ④ 鶏がらスープの素、塩コショウで味付けをする。



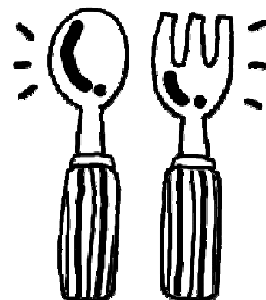
枝豆と魚肉ソーセージ炒め



【材料】

枝豆	30g
魚肉ソーセージ(中太)	1本
サラダ油	適量
塩コショウ	少々

- ① 枝豆はゆでてさやから出す。
- ② 魚肉ソーセージは5cm幅の輪切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、②、①の順で炒めて塩コショウで味付けする。



豚肉のチーズ包み焼き

【材料】

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	2枚
プロセスチーズ	2枚
塩コショウ	少々
サラダ油	少々



- ① 豚肉は塩コショウを振り、チーズがはみ出さないように包む。
- ② フライパンに油をひき、両面に焼き色をつけ、弱火でじっくりと焼く。



小さなスコッチエッグ

【材料】

合挽肉	50g
玉ねぎ	1/8こ
うずらの卵	2~3こ
溶き卵	適量
塩コショウ	少々



- ① 玉ねぎをみじん切りにし、少し炒める。
- ② 合挽肉、玉ねぎ、溶き卵、塩コショウを入れて、よく練り混ぜる。
- ③ かたゆでして殻をむいたうずらの卵1こをラップに広げた②の上ののせて包む
- ④ レンジで1分30秒加熱する。

カレー粉を入れるなどのアレンジもいいよ！

ラップに包んだ口を輪ゴムでとめて、ゆでるのもいいねっ

ささみのみそ焼き

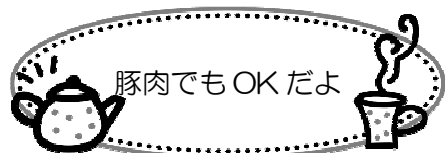


【材料】

とりのささみ	2本	
ねぎ	3cm	
A	みそ	大さじ1.5
	ごま油	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	すりごま	小さじ2



- ① ささみは厚みに切り込みを入れて左右に開き、筋を取って包丁で軽く叩き、縦半分に切る。
- ② ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜておく。
- ③ ①に②を等分にぬり、オーブントースターにアルミホイルを敷いて、6分程焼く。



鶏もも肉の オーブントースター焼き

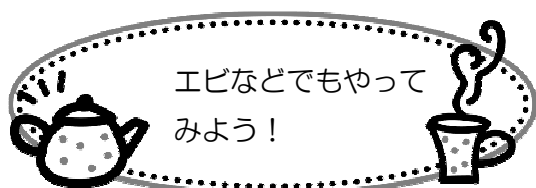


【材料】

鶏もも肉	50g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2



- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ポリ袋の中に鶏肉、塩コショウ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。最後にパン粉を入れて全体にまぶす。
- ③ アルミホイルを敷いた上に②をのせ、オーブントースターで5～7分焼く。時々ひっくり返して焼き色がついたらできあがり。



お弁当唐揚げ



【材料】

鶏もも肉	100g	
塩コショウ	適量	
A	おろしにんにく	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
溶き卵	1/3こ	
小麦粉	大さじ2	
揚げ油	適量	



- ① 鶏もも肉を一口大に切って塩コショウしておく。
- ② ポリ袋に①とAを入れてもみこむ。30分ほど冷蔵庫に置いておく。(時間が無い時は短縮してもよい)
- ③ 溶き卵と小麦粉を②に入れ、もみこむ。
- ④ 油を180℃に熱し、③を揚げる。鶏肉が浮いてきて色づきがよくなったらできあがり。



ピーマンのシーチキン詰め



【材料】

ピーマン	1こ
シーチキン	適量
とろけるチーズ	1枚

合挽肉でも、もちろんOK!
シーチキンの油が気になる人は、クッキングペーパーで油をしみ込ませてから使うといいよ



- ① ピーマンは縦2つ割りに切り、中の種をきれいに取り去っておく。
- ② シーチキンをピーマンに詰め、半分カットしたチーズをのせてオーブントースターで加熱する。
- ③ チーズに軽く焦げ目がついたらできあがり。

鮭のみそマヨ焼き



【材料】

鮭	1切れ
みそ	大さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1/2



細かく切ったねぎも
のせるとおいしいよ

- ① みそ、マヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱容器に鮭をのせ、①の上に等分にぬる。
- ③ レンジで約2分加熱する。



さんまの蒲焼



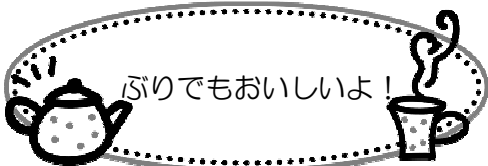
【材料】

さんま	1尾	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒又はみりん	小さじ1
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	



- ① さんまを3枚におろし、4~5cmに切り、小麦粉をつける。
- ② フライパンに多めの油をひいて、さんまの両面を焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ②にAをかけて少し煮る。1回くらいひっくり返す。

ぶりでもおいしいよ!



3色ごはん



【材料】

☆とりそぼろ

鶏ひき肉	50g
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1.5
酒	小さじ1
しょうがの絞り汁	少々

☆炒り卵

卵	1こ
砂糖	お好みで
しょうゆ	少々
さやえんどう	20g
紅しょうが	少々



- ① 鍋にそぼろの材料を全て入れ、パラパラになるまでよく炒る。
- ② 卵を溶いて調味料を混ぜたら、別の鍋に入れ、パラパラになるまで弱火で炒る。
- ③ さやえんどうは筋を取りせん切りにしたら、さっとゆでて、水気を切りしょうゆであえる。
- ④ ご飯の上に①、②、③を彩りよく盛る。
(お好みで紅しょうがを添える)



ツナタマご飯



【材料】

A	ツナ	40g
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	少々
	片栗粉	少々
B	卵	1個
	砂糖	少々
	塩	少々



- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①にラップをしてレンジで数秒加熱する。
- ③ Bを混ぜ合わせる。
- ④ ③にラップをして1分ほど加熱する。時々取り出して混ぜ、もう一度加熱する。
- ⑤ ②と④をご飯にのせる。

肉巻きおむすび



【材料】

豚もも肉(薄切り)	4枚
ご飯	100g
青じそ	3枚
枝豆	適量
炒りゴマ	小さじ1
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ2
A	{
	{しょうが絞り汁 少々
	{しょうゆ 少々

- ① 豚肉はAで下味をつける。
- ② 青じそはせん切りにする。
- ③ 塩を振ったご飯に②又は枝豆、炒りゴマを加え混ぜ、丸いおむすびを2こ作る。
- ④ ①を広げて③を包む。
- ⑤ フライパンに油を入れ、中火で④を時々転がしながら焼く。
- ⑥ 肉に火が通ったら、しょうゆを全体にからめる。



短時間で作れるものばかりだよ。

慣れてきたら、他の食材で作ったり、自分なりに工夫してみるといいね。





給食で好評なメニュー

ポテト春巻き

【材料】

春巻きの皮	1枚
ベーコン	5g
フレンチポテト	30g
チーズ	5g
塩コショウ	少々
パセリ	少々
薄力粉	少々
揚げ油	適量

- ① ベーコン、フレンチポテト、チーズは春巻きの皮の大きさに合わせておく。
- ② 皮の角が手前にくるように置き、①をのせ、塩コショウを軽く振り、パセリを散らし包む。
巻き終わりを水で溶いた薄力粉でとめる。
- ③ 揚げ油で表面がカリッとするまで揚げる。



さばの竜田揚げ

【材料】

さば	1切れ
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量
めんつゆ	大さじ1
ラー油	適量

- ① さばは2～3等分に切り、塩コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② ボウルにAを合わせておく。
- ③ 揚げ油を熱し、さばをカラッと揚げる。
- ④ ③を②のタレに漬ける。

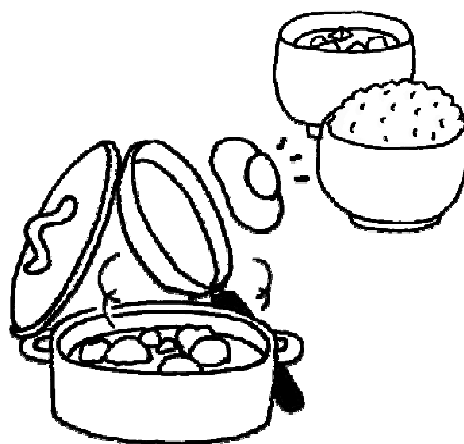
ツナバーグ



【材料】

ツナ油漬け	25g	
ツナ水煮	25g	
にんじん	5g	
ホールコーン	5g	
ねぎ	少々	
卵	1/4こ	
パン粉	7g	
チーズ	7g	
塩	少々	
A	しょうゆ	20g
	みりん	15g
	砂糖	15g
	コンソメ	2g
	片栗粉	2g

- ① ツナの水気を切る。
にんじん、ねぎはみじん切りする。
チーズは5mm角に切る。
- ② ボウルに材料、Aを入れてよくかき混ぜる。
- ③ 4等分し、小判型にまとめる。
- ④ フライパンで色よく焼く。
お好みでソースなどをかける。



も く じ

ほうれん草のマヨグラタン	1ページ
キャベツのカレー風味	1ページ
フロッコリーの梅肉あえ	2ページ
ミニトマトとピーマンのココット	2ページ
さつまいものはちみつオレンジ煮	3ページ
ポテトピザ風	3ページ
ゆで卵のチーズ焼き	4ページ
油あげの袋焼き	4ページ
アスパラとかにかま炒め	5ページ
枝豆と魚肉ソーセージ炒め	5ページ
豚肉のチーズ包み焼き	6ページ
小さなスコッチエッグ	6ページ
ささみのみそ焼き	7ページ
鶏もも肉のオーフントースター焼き	7ページ
お弁当唐揚げ	8ページ
ピーマンのシーチキン詰め	8ページ
鮭のみそマヨ焼き	9ページ
さんまの蒲焼	9ページ
3色ごはん	10ページ
ツナタマご飯	10ページ
肉巻きおむすび	11ページ
ポテト春巻き	12ページ
さばの竜田揚げ	12ページ
ツナバーグ	13ページ

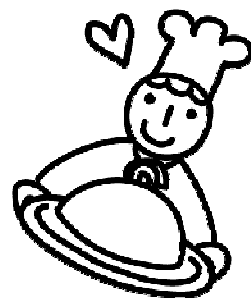


レシピ集

かんたん！

おいしい！

だれでも
作れる！



平成22年度

池田中学校 保健環境委員会