

給食だより

平成28年9月9日号
文京区立本郷小学校 給食室

つくいおき お弁当レシピ vol. 1

冷凍保存可能なものは、作り方に★印をつけました。分量は多めなので、余った分は朝食などに使ってください。



鶏肉のてりやき



かじきのタンドリー



ハンバーグ



スペイン風オムレツ



アスパラのチーズ焼き



ポテトのソテー



かぼちゃの甘煮



きのこのバターしょうゆ



きんとき豆



ほうれん草ソテー

材料

鶏もも	1枚	玉ねぎ	1/4 + 1/8 個	サラダ油
かじき	1枚	じゃがいも	1.5 個	しょうゆ
合挽き肉	200g	アスパラ	2本	みりん
ベーコン	2枚	えのき	1袋	砂糖
たまご	2 + 1/2 個	エリンギ	1パック	カレー粉
バター	大さじ1	かぼちゃ	1/4 個	ケチャップ
		ほうれん草	1/2 把	中濃ソース
		ヨーグルト	大さじ1.5	酒
		パン粉	10g	ガーリックパウダー
		牛乳	50ml	塩
		粉チーズ	大さじ1	こしょう
		金時豆	1/3カップ	
		コーン缶	1/2缶	

鶏肉のてりやき ★

- ① 鶏肉を食べやすい大きさにカットする。
- ② しょうゆ大さじ1+みりん大さじ2+砂糖小さじ2を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を両面をこんがり焼く。
- ④ ②を入れて、肉に絡めながら煮詰めて照りを出す。

かじきのタンドリー ★

- ① かじきの水分をふき、3cm角程度の大きさにカットする。
- ② カレー粉2つまみ+しょうゆ小さじ1+ケチャップ大さじ1+ヨーグルト小さじ2+塩2つまみを混ぜ合わせ、かじきを漬け込み、一晩置く。
- ③ オーブンあるいは、トースターで焼く。

ハンバーグ



- ① ひき肉を常温に戻す。
- ② 袋に玉葱（みじん）1/4個+たまご1/2個+パン粉10g+牛乳50ml+塩こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ②の中に①を入れて、よくもんで混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、③の袋にハサミを入れフライパンの上に絞りだし、スプーンで整形して両面焼く。
- ⑤ ハンバーグをとりだし、残った焼き汁に調味料を入れて、ソースを作る。
(ケチャップ大さじ2+中濃ソース大さじ2+砂糖大さじ1/2)

スペイン風オムレツ

- ① 玉葱1/8個をスライスしてフライパンで炒める。
- ② 短冊切りしたベーコンを①に加えてさらに炒める。
- ③ 溶き卵に②を加えて混ぜる。
- ④ 多めの油でフライパンを熱し、③を入れて半熟になるまで混ぜ合わせた後、蓋をして弱火でしっかり焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットして、お弁当に盛り付けるときにケチャップを添える。

アスパラのチーズ焼き

- ① アスパラは下の固い部分を切り落とし、3~4cm幅にカット
- ② ①を固ゆでした後、フライパンに油を熱して、炒める。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、最後に粉チーズを振り入れて絡める。

ポテトのソテー

- ① ジャガイモを拍子切りにして水でさらした後、ラップをして、600w 1分半加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、ジャガイモを炒め、塩+ガーリックパウダーで味を整える。

かぼちゃの甘煮



- ① かぼちゃは、種・ワタをとり、食べやすい大きさにカットする。
- ② レンジで加熱してあらかじめ火を通しておいたら、鍋に移し、ひたひたのだし汁で煮る。
- ③ 砂糖大さじ1.5+みりん大さじ0.5+しょうゆ小さじ1+塩少々を入れて、煮含める。

きのこのバターしょうゆ

- ① きのこは食べやすい大きさにカットする。
- ② フライパンにバターを熱し、きのこを炒める。
- ③ 酒・しょうゆを入れて味を整える。

きんとき豆



- ① きんとき豆は、さっと水洗いして、一晩水浸しする。
- ② たっぷりのお湯で豆を茹でる。アクはこまめに取り除く。
- ③ お湯を捨て、新しい水で豆が柔らかくなるまで茹でたら、豆がかぶる程度までお湯を捨て、砂糖50gを加えて、水分が無くまで煮る。

ほうれん草ソテー



- ① ほうれん草はボイルして2cm幅にカットし、水気を絞る。
- ② フライパンに油を熱し、ほうれん草とコーンを炒める。
- ③ 塩を振って、味を整える。



鶏肉のてりやき

かじきのタンドリー

ハンバーグ

鶏肉のてりやき

ハンバーグ

スペイン風オムレツ

ハンバーグ

スペイン風オムレツ

かじきのタンドリー

鶏肉のてりやき

アスパラのチーズ焼き

かぼちゃの甘煮

きんとき豆

きのこのバターしょうゆ

アスパラのチーズ焼き

ポテトのソテー

きのこのバターしょうゆ

ポテトのソテー

ほうれん草ソテー

かぼちゃの甘煮

かぼちゃの甘煮

ほうれん草ソテー

アスパラのチーズ焼き

きんとき豆

ほうれん草ソテー