

給食だより

平成28年9月23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. 2

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。



鮭のマリネ



豚肉のみそ炒め



バンバンジー風



きのこのキッシュ風



白みそごまあえ



コーンとえびのソテー



なすの蒸し煮



ポテトとツナのカレー風味



炒めサラダ



切干し大根煮

材料

生鮭	2切れ	油揚げ	1/2枚	玉ねぎ	1個	塩
豚肩ロース	200g	粉チーズ	15g	アスパラ	1束	こしょう
鶏むね肉	1枚	牛乳	20g	万能ねぎ	1束	砂糖
ベーコン	2枚	生クリーム	20g	きゅうり	2本	しょうゆ
玉子	2個	バター		マッシュルーム	1/2パック	みりん
えび	80g	耐熱紙カップ	4つ	小松菜	1袋	みそ
ツナオイル缶	1缶			なす	1袋	ほん酢
				コーン缶	1缶	ごま油
				じゃがいも	中2個	サラダ油
				切干し大根	20g	酒
				にんじん	1/4本	にんにく(チューブ)
				ブロッコリー	1/2個	片栗粉
				ミニトマト	4個	中華ドレッシング
						麺つゆ

※ 万能ねぎは小口切りにして冷凍保存可能です。

鮭のマリネ ★

- ① 玉ねぎ1/2個をみじん切りにし、アスパラ2本は硬い部分を切り落とし、3cm幅にカットして固茹でする。
- ② 生鮭を食べやすい大きさにカットして、塩こしょうをふる。油をひき、フライパンで焼く。
- ③ 鮭の片面が焼けたら、ひっくり返し、玉ねぎ・酒大さじ1・ほん酢大さじ1・みりん大さじ1を加えて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、アスパラを加えて混ぜ合わせる。

豚肉のみそ炒め ★

- ① ビニール袋に、酒・みりん・砂糖を各大さじ1、みそ大さじ2、しょうゆ・ごま油を各小さじ1、にんにく(チューブ2cm分)を入れて混ぜる。
- ② ①に食べやすくカットした豚肩ロース200gを入れてよく揉みこむ。
- ③ 玉ねぎ1/2個を短冊切りにし、油をひいたフライパンで透きとおるまで炒めた後、②を加え、さらに炒める。
- ④ 出来上がりに小口切りした万能ねぎを散らす。

バンバンジー風

- ① 鶏むね肉は皮をとり、観音開きにした後、フォークをさして、細かい穴をつける。
- ② ①に砂糖大さじ1/2をすりこんだ後に、塩小さじ1/2をすりこむ。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、片栗粉をまぶした②を入れ、蓋をする。5分後に火を止め、1時間静置する。
- ④ きゅうりは板刷りした後、細切りにする。
- ⑤ 鶏肉を食べやすく割き、きゅうりと一緒に中華ドレッシングで和える。

きのこのキッシュ風



- ① ベーコンは短冊切りし、アスパラ2本は硬い部分を取り除き、斜め輪切りにする。
- ② マッシュルーム1/2パック・玉ねぎ1/8をそれぞれスライスしバターで炒めたら①を加えてさらに加熱する。
- ③ ボールに②を広げ、粗熱がとれたら、生クリーム20g 牛乳20g・粉チーズ15g・溶き卵2個分を合わせる。
- ④ 耐熱紙カップに流し、オーブンで焼く。

白みそごまあえ



- ① 小松菜はボイルして、食べやすい長さにカットする。
- ② 白みそ：中華ドレッシング：砂糖を1：1：0.5の割合で混ぜ合わせ、水気を切った小松菜に和える。

コーンとえびのソテー



- ① えびは背ワタをとり、1cm角程度にカットする。
- ② フライパンに油をひき、えびを炒める。
- ③ コーン缶の水気を軽く切って②に加える。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。

なすの蒸し煮



- ① なすを1cm幅の厚半月切りにする。
- ② 大さじ2～3程度の油で炒める。
- ③ 麺つゆ大さじ3～4を②に入れ、蓋をして1～2分蒸し煮にする。

ポテトとツナのカレー風味

- ① じゃがいも2個分を一口大に切り、火が通るまで茹でて、水気を切る。
- ② ①を鍋に戻し、ツナを油を切らずに加えて、炒める。
- ③ ごま油小さじ2・砂糖小さじ1・しょうゆ小さじ2・カレー粉2つまみを加えて、混ぜ合わせる。
- ④ お好みで万能ねぎを散らす。

炒めサラダ



- ① ブロッコリー1/2個は小房に分け、ミニトマトは1/4にカットする。
- ② フライパンに油をひき、ブロッコリーを炒めた後、ミニトマトを加える。
- ③ 塩・こしょうで味を整える。(酢を入れるとマリネ風になる。)
- ④ 冷蔵庫でよく冷やす。

切干し大根煮



- ① 切り干し大根20gを水で戻す。食べやすい大きさにカット後、水気を搾る。
- ② 人参1/4本を縦切りにし、油揚げは細切りにする。
- ③ ①②を鍋に入れ、ひたひたの水と調味料で煮る。(しょうゆ・みりん各大さじ2・酒大さじ1・砂糖小さじ2) 煮汁が半分になるまで煮る。



鮭のマリネ

バンバンジー風

なすの蒸し煮



豚肉のみそ炒め

きのこのキッシュ風

白みそごまあえ



きのこのキッシュ風

鮭のマリネ

なすの蒸し煮



豚肉のみそ炒め

バンバンジー風

白みそごまあえ



鮭のマリネ

きのこのキッシュ風

なすの蒸し煮

コーンとえびのソテー

ポテトとツナのカレー風味

切干し大根煮

炒めサラダ

ポテトとツナのカレー風味

コーンとえびのソテー

切干し大根煮

炒めサラダ

ポテトとツナのカレー風味

コーンとえびのソテー