

給食だより

平成28年10月21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. 3

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。



鶏肉のケチャップ炒め



厚焼き卵



ほたての海苔巻き



鶏肉のハムチーズフライ



ズッキーニのソテー



きのこのベーコン巻き



油揚げの含め煮



揚げさつまいもの蜜がらめ



青梗菜ともやしのナムル



にんじんの味噌きんぴら

材料

鶏もも肉	1枚	油揚げ	2枚	ズッキーニ	1本	塩
鶏むね肉	1枚	スライスチーズ	6枚	えのき	1袋	こしょう
ほたて貝柱	6個	海苔	1枚	さつまいも	中1本	砂糖
ハム	3枚	乾燥パン粉	30g	青梗菜	2株	しょうゆ
ベーコン	6枚	ごま	小さじ1	もやし	1袋	みりん
玉子	5個	スパゲティー	2本	にんじん	1/2袋	みそ
						はちみつ
						ごま油
						サラダ油
						酒
						にんにく(チューブ)
						片栗粉
						小麦粉
						出汁
						中華だし

鶏肉のケチャップ炒め ★

- ① 鶏もも肉(1枚)を食べやすい大きさにカットしたら塩こしょうをする。
- ② 片栗粉を全体にまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- ③ 鍋ににんにく(チューブ) 1cm弱、ケチャップ大さじ2、しょうゆ小さじ1、水大さじ2入れて火にかける。
- ④ ③に肉を戻し、調味料を絡ませる。お好みでゴマをふる。

厚焼き卵 ★

- ① ボールに卵4コ、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1/2塩ひとつまみを入れて、よくかき混ぜる。
- ② フライパンを良く熱してからサラダ油をぬり、余分な油はペーパータオルでふき取る。
- ③ ①を3回に分けて、徐々に焼く。1回分を流し入れたら底に火が入り、表面が半熟が残っている状態で奥から手前に巻く。巻き終わったら②でフライパンに油を塗る。巻いた卵を奥にずらし、①の卵液を入れて焼く②③を繰り返す。

ほたての海苔巻き ★

鶏肉のハムチーズフライ ★

- ① フライパンにごま油を熱し、ほたて貝柱を両面焼く。
- ② 焼き色がついたら、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1を入れて、ほたてに味をつける。
- ③ 海苔は6等分にカットしておき、粗熱がとれたほたてを巻く。

- ① 鶏むね肉(1枚)を6等分に切り、叩いて薄く伸ばす。
- ② ①に塩こしょうを両面に振った後、左半分にハム1/2、右半分にスライスチーズをのせて、折りたたむ。
- ③ 小麦粉→溶き卵→パン粉で衣をつけて、油で揚げる。

ズッキーニのソテー

- ① ズッキーニを1cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、両面焼き色がつくまで焼く。
- ③ ズッキーニの上から塩をふる。塩をひとつまみして、ズッキーニの上にパラパラかけると味が入りやすい。

きのこのベーコン巻き ★

- ① えのきは根元を切り落とし、12等分になるようにほぐす。ベーコンは半分に切る。
- ② ①をベーコンで巻き、スパゲティを楊枝代わりにして刺してとめる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ蓋をして蒸し焼きにする。

油揚げの含め煮

- ① 油揚げを8等分に切り、熱湯で5分程度茹でて、ザルにあける。
- ② 鍋にだし汁300ml、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2を入れて火にかける。沸騰したらよく水気をおろした油揚げを入れ、落し蓋をして、弱火で5分煮る。
- ③ 粗熱がとれるまで、冷やす。

揚げさつまいもの蜜がらめ

- ① さつまいも(中1本)を皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ② 水に晒した後、耐熱容器に入れ、ラップをして600W2分、レンジで加熱する。
- ③ 水気をふき取り、油(170℃)で揚げる。
- ④ はちみつ大さじ2、しょうゆ小さじ1を合わせ、芋からめる。

青梗菜ともやしのナムル

- ① 青梗菜2株を食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋に湯を沸かし、青梗菜を茹でた後、モヤシも茹でる。
- ③ 鍋にごま油大さじ1、塩小さじ1、ごま大さじ1、中華だし大さじ1/2、にんにく(チューブ)2cmを合わせておき、水気を切った青梗菜・モヤシを入れて炒める。

にんじんの味噌さんぴら ★

- ① 人参(1/2本)を縦切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱してにんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ ②に水大さじ1、みそ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、砂糖小さじ1を加えて味を整える。
- ④ お好みでゴマをふり入れる。



鶏肉のケチャップ炒め

厚焼き卵

ほたての海苔巻き

厚焼き卵

鶏肉のハムチーズフライ

ほたての海苔巻き

鶏肉のハムチーズフライ

厚焼き卵

鶏肉のケチャップ炒め

ほたての海苔巻き

ズッキーニのソテー

油揚げの含め煮

青梗菜ともやしのナムル

味噌さんぴら

ズッキーニのソテー

きのこのベーコン巻き

揚げさつまいもの蜜がらめ

味噌さんぴら

青梗菜ともやしのナムル

きのこのベーコン巻き

油揚げの含め煮

青梗菜ともやしのナムル

きのこのベーコン巻き

揚げさつまいもの蜜がらめ

油揚げの含め煮