

給食だより

平成28年10月31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. 4

冷凍保存可能なものは、作り方★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。



えびしんじょ



ポークストロガノフ



半熟煮卵



かぼちゃのムサカ



ポテトのカレー炒め



揚げはんぺん煮



いんげんの
みそマヨあえ



小松菜のおひたし



ツナ入りマリネ



ひじきの
ガーリックソテー

材料

むきえび	150g	揚げはんぺん	4コ	れんこん	中6~7cm	塩	こしょう
豚こま肉	150g	ツナ缶	1缶	玉ねぎ	中2コ	しょうゆ	砂糖
合挽き肉	150g	トマト水煮缶	1缶	かぼちゃ	1/2コ	みりん	みそ
ベーコン	4枚	ひじき	20g	じゃがいも	中2コ	ウスターソース	
たまご	4コ	ごま	小さじ1	にんじん	1/4本	ケチャップ	
		バター	15g	いんげん	2袋	マヨネーズ	
		牛乳	200ml	小松菜	1袋	カレー粉	
				えのき	1袋	オイスターソース	
				赤パプリカ	1コ	サラダ油	
				なす	1本	酒	出汁
				ズッキーニ	1本	にんにく (チューブ)	
						片栗粉	小麦粉

えびしんじょ ★

- ① むきえび150gを細かく刻んだら、卵白1/2個、片栗粉大さじ2、酒大さじ1、塩・しょうゆ各小さじ1/2を入れてよく混ぜる。
- ② れんこんを2~3mm幅にスライスし、水にさらす。
- ③ ①をれんこんではさみ、多めの油で焼く。熱いうちに塩をふる。

ポークストロガノフ ★

- ① 玉ねぎ1/2をスライスし、透きとおるまで炒める。
- ② 豚こま肉150gを細かくカット後、小麦粉をまぶし①に加えてさらに炒める。
- ③ ②にケチャップ大さじ1と1/2、ウスターソース大さじ1、牛乳大さじ1を入れて味を整える。

半熟煮卵

※ 半日以上漬け込むと味がしみ込みます。

- ① 卵3コを常温に戻しておく。鍋に水を入れ火にかける。
 - ② 沸騰したら卵を入れて6分茹でた後、殻をむく。
 - ③ 鍋にしょうゆ・みりん大さじ各2を入れて一煮たちさせる。空気を抜くように密封し、卵が調味液に浸かるようにする。
- 冷めたら保存容器に入れ卵も入れる。

かぼちゃのムサカ

- ① ミートソースを作る。玉ねぎ1/2（みじん切り）を油で炒めた後、合挽き肉150gを加えて、さらに炒める。トマト水煮（ダイスカット）を1缶加え煮込み、ケチャップ・塩・こしょうで味を整える。
- ② ホワイトソースを作る。鍋にバター15g・小麦粉大さじ1と1/2を入れて加熱しながらよく練る。そこに牛乳200mlを少しずつ加えて、溶きのばす。塩・こしょうで味を整える。
- ③ かぼちゃ1/2コの皮をむき、カットする。水で濡らした後、耐熱容器に入れ、ラップをして柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにフォークの背で潰しておく。
- ④ 耐熱容器に ③→①→②の順に盛り、オーブンで加熱する。ピザチーズをかけて焼くのもおいしいです♪

ポテトのカレー炒め

- ① ジャがいも2コを拍子切りにする。
- ② ラップをしてレンジで火を通す。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④ 塩、カレー粉で味を整える。

揚げはんぺん煮

- ① 揚げはんぺん4コを食べやすい大きさにカットする。
- ② 出汁300ml、しょうゆ・みりん各大さじ2、砂糖小さじ1を鍋に入れ、加熱する。
- ③ 揚げはんぺんを②で煮る。

いんげんのみそマヨあえ

- ① いんげん1袋分をポイルし、両端を切った後、3cm幅程度にカットする。
- ② ボールにマヨネーズ大さじ2、みそ小さじ1、ごま小さじ1を混ぜ合わせ、水気をきったいんげんを和える。

小松菜のおひたし ★

- ① 小松菜1袋・えのき1/2袋分を食べやすい大きさにカットしてポイルする。
- ② 鍋にしょうゆ：みりんを1：1の割合で合わせ、一煮立させる。
- ③ ①の水気をしぼり、②に和える。

ツナ入りマリネ ★

- ① 赤パプリカ、ズッキーニ、なす各1コを食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋にツナ缶の油だけを入れ、スライスした玉ねぎ1/2コ分を炒める。
- ③ ②が透き通ってきたら①を加えてさらに炒める。
- ④ 酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩少々で味を整える。

ひじきのガーリックソテー ★

- ① ひじき20gを水戻ししておく。にんじん1/4本は繊維切り、いんげん（1袋）は、みそマヨあえと同じ下処理しておく。
- ② 鍋に多めの油、にんにく（チューブ）3cm、玉ねぎ1/2コ（みじん切り）を入れて、炒める。
- ③ ②に にんじん→ひじき→いんげんの順に入れて炒める。しょうゆと塩で味を整える。



えびしんじょ

半熟煮卵

揚げはんぺん煮
ポテトのカレー炒め

いんげんのみそマヨあえ



ポークストロガノフ

かぼちゃのムサカ

小松菜のおひたし
揚げはんぺん煮

ひじきの
ガーリックソテー



半熟煮卵

ポークストロガノフ

ポテトのカレー炒め
ツナ入りマリネ

いんげんのみそマヨあえ



えびしんじょ

かぼちゃのムサカ

小松菜のおひたし
揚げはんぺん煮

ひじきの
ガーリックソテー



ポークストロガノフ

半熟煮卵

いんげんのみそマヨあえ
ツナ入りマリネ
小松菜のおひたし

※ 本校の給食運営に御理解・御協力いただきありがとうございました。
約2か月間のお弁当の対応、心より感謝申し上げます。

