

～食で育むいのちときずな～



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

伊勢原市食育ホームページでは、「公立保育所・小学校の給食献立」、「簡単料理レシピの紹介」、「食育掲示板」、「伊勢原市の食育事業」など、食育情報を紹介しています。ぜひご利用ください。

食育のページ 伊勢原市

検索



<http://www.city.isehara.kanagawa.jp/> (伊勢原市公式ホームページ) から、「いせはら健康ポータルサイト」の「食育ページ」へアクセスしてください。



平成30年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2018年11月発行

編集発行 伊勢原市 保健福祉部 健康づくり課
〒259-1188 神奈川県伊勢原市田中348番地
電話 0463-94-4711
FAX 0463-93-8389

平成30年度

伊勢原市

食育料理コンテスト



入賞作品 レシピ集

市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に、食育料理コンテストを開催しました。入賞者のレシピをご紹介します。

- ・小学生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしい一品料理」
・・・1～2ページ
- ・中学生の部 テーマ「栄養バランスを考えたお弁当」
・・・3～6ページ
- ・高校生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」
・・・7～10ページ

※ 中学生の部は、生徒の作品をそのまま掲載しました。



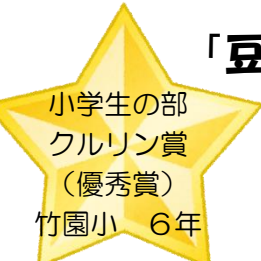


小学生の部 市長賞 (最優秀賞) 成瀬小 5年



- 〈材料〉(4人分)
- | | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| 卵 | 2個 | オリブオイル | 大さじ2 |
| きゅうり | 1/2本 | 牛乳 | 150ml |
| にんじん | 1/3本 | 豆乳 | 200ml |
| ブロッコリー小 | 6~7房 | 粗びきこしょう | 少々 |
| しいたけ | 3枚 | | |
| パプリカ | 1/2個 | | |
| とうもろこし | 1/2本 | | |
| 切りもち | 4個 | | |
| 熱湯 | 500ml | | |
| 豚こま肉 | 150g | | |
| コンソメ(顆粒) | 大さじ1 | | |
| みそ | 大さじ3 | | |

- 卵を好みの固さにゆで、1/2に切る。
- きゅうり、にんじんはピーラーでリボン状に切る。
- ブロッコリーを小房に切り分ける。
- しいたけは石づきを除いてうす切りにする。パプリカは種とワタを取り除き、一口大の角切りにする。
- とうもろこしは、電子レンジで加熱し、実をそぎ取る。
- 切りもちを8等分に切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、豚こま肉を炒める。肉の色が変わったら、熱湯を注ぎ、コンソメを入れる。
- 7にみそを溶き入れる。
- にんじん、しいたけ、パプリカ、ブロッコリー、とうもろこしの順に加え、ふたをして、2分ほど煮る。
- もち、きゅうり、牛乳、豆乳を入れ、ふたをして3分煮て、火を止める。
- 器に盛りつけて、卵をのせ、こしょうをふる。



小学生の部 クルリン賞 (優秀賞) 竹園小 6年



- 〈材料〉(4人分)
- | | | | |
|-------|------------|------------|----------|
| 絹ごし豆腐 | 2/3丁(200g) | トマト | 1個(250g) |
| 小麦粉 | 300g | めんつゆ(2倍濃縮) | |
| 粉チーズ | 大さじ2 | | 大さじ2 |
| 豚しゃぶ肉 | 200g | | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | | |
| レタス | 1枚(30g) | | |
| オクラ | 8本(80g) | | |

- ボウルに豆腐を入れて、泡立て器で細かくつぶしたら小麦粉、粉チーズを入れてよく混ぜる。
- オクラはへたを切り落とし、レタスは1cmくらいの食べやすい大きさに千切りする。
- ビニール袋に豚肉、片栗粉を入れ、全体をふってよくまぶす。
- 鍋に湯を沸騰させ、1をスプーンで一口大に落とし、いき、浮き上がって1分くらいしたら氷水に入れる。冷めたらざるにあけて水気を切る。
- 4の鍋でオクラをゆで、最後に3の豚肉をゆでる。オクラは冷めたら5mm幅に切る。
- 【ソースづくり】トマトは皮のままおろし金ですりおろし、めんつゆを混ぜる。
- 皿に4のすいとん、レタス、豚肉を盛りつけ、6のソースをかけてオクラを飾る。

小学生の部 時短で おいしいで賞 石田小6年

「カラフル目玉焼き」



- 〈材料〉(4人分)
- | | | | |
|------|------|---------|-------|
| 卵 | 4個 | パプリカ(赤) | 大1/4個 |
| たまねぎ | 1/2個 | 油 | 大さじ1 |
| なす | 1本 | 塩、こしょう | 少々 |
| ピーマン | 1個 | | |

- たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカを1cmのさいのめ切りにする。(なすは水につけてアクをぬく)。
- 大きめのフライパンに油を入れ、1の野菜を中火で炒める。
- 野菜の表面に火が通ったら、塩、こしょうをして、火を止める。
- フライパンの中で野菜を4等分し、それぞれドーナツ型の土手を作る。
- 4つの土手の真ん中にそれぞれ卵を割り入れ、フライパンのふたをして、卵を蒸し焼きにする。お皿に盛って完成。

高校生の部
アイデア賞
伊志田高校 1年

「おじいちゃん 直伝トースト！」

①主食+主菜「サバ味噌トースト」

- 〈材料〉(4人分)
- | | |
|---------|----|
| 食パン | 4枚 |
| サバの味噌煮缶 | 1缶 |
| チーズ | 適量 |
| マヨネーズ | 適量 |

- サバをフォークでほぐす。(骨も一緒にくずす)
- パンに1とマヨネーズとチーズを乗せる。
- トースターでチーズがとろけるまで焼く。

②副菜「ナスの梅和え」

- 〈材料〉(4人分)
- | | |
|---------|------|
| なす | 3本 |
| 梅干し | 1個 |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ2 |
| ごま油 | 少々 |

- なすは小さめの乱切りにし、お皿に入れてラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで3分位加熱する。
- 種を取り細かくちぎった梅干しとポン酢しょうゆを加えて和える。
- 最後にごま油を少し加える。



③副菜「野菜スープ」

- 〈材料〉(4人分)
- | | | | |
|-------|------|---------------|------|
| しいたけ | 3枚 | 中華調味料(半練りタイプ) | |
| ピーマン | 1個 | | 大さじ2 |
| ミニトマト | 8個 | 卵 | 1個 |
| レタス | 2枚 | | |
| もやし | 1/2袋 | | |

- 鍋に水と薄く切ったしいたけを入れて沸騰させる。
- ピーマンはせん切り、ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 1が沸騰したら中華調味料を入れる。
- 2と、もやしを入れ、沸騰したらとき卵を入れる。

※黒こしょうを加えてもおいしい。

④デザート「フルーツヨーグルト」

- 〈材料〉(4人分)
- | | |
|------------|------|
| プレーンヨーグルト | 適量 |
| 好きなドライフルーツ | お好みで |

- お皿にヨーグルトを入れる。
- 好きなドライフルーツを入れる。

※ドライフルーツの甘みで砂糖を入れる必要はなく、ドライフルーツもやわらかくなって食べやすい!



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

①主食 「きゃらぶきと枝豆の混ぜご飯」

〈材料〉(4人分)
ごはん 640g いらごま 小さじ4
きゃらぶき 80g しょうゆ 大さじ1
えだまめ 200g

1. きゃらぶきは細かく刻む。えだまめはゆでてサヤから実を取り出す。
2. ごはんに1と炒りごま、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。



④副菜 「野菜たっぷりスープ」

〈材料〉(4人分)
じゃがいも 1個 水 200ml
にんじん 小さめ1本 コンソメ 小さじ1
たまねぎ 1個 だしの素 小さじ1/2
ツナ缶 1缶 牛乳 300ml
ブロッコリー 1/4房 塩こしょう 適量

1. じゃがいも、にんじん、たまねぎは小さめの角切りにし、電子レンジ600wで3分程度加熱する。※少し歯ごたえがあるくらいまで加熱する。
2. 鍋に水と1の野菜を入れて煮立たせる。
3. 2にツナ缶を汁ごと加え、小房に切ったブロッコリー、コンソメ、だしの素を入れる。
4. 牛乳を入れ、ふつふつとなるまで弱火で煮る。※沸騰させないようにする。
5. 塩こしょうで味を調える。

⑤副菜 「梨の箸休め」

〈材料〉(4人分)
梨 1/2個
しょうゆ 大さじ1
からし 小さじ1/2弱

1. からししょうゆを作っておく。
2. 梨の皮をむいて薄く切る。
3. 2を1で和える。

②主菜 「ふんわり豆腐ハンバーグ」

〈材料〉(4人分)
木綿豆腐 400g 塩 小さじ1/2
干しいたけ 2枚 だしの素 7g
きくらげ(乾燥) 5g ごま油 小さじ1
むきえび 100g 卵黄 1個
ながいも 190g 片栗粉 大さじ2
ごま油(焼き油) 適量

1. 豆腐はキッチンペーパーを数枚重ねて包み、水気を切る。干しいたけ、きくらげは水で戻し、細切りにする。えびは粗みじん切りにする。ながいもは40gをサイコロ状に切り、150gはおろす。
2. 1の豆腐は水気をぎゅっとしぼってからボウルに入れ細かくほぐし、塩、だしの素、ごま油、卵黄、片栗粉、ながいもを入れてよく練り混ぜる。残りの1を加えてざっくり混ぜ、8等分し、円形に整える。
3. 熱したフライパンにごま油を入れ、2を焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして焼く。

③主菜 「味付け玉子」

〈材料〉(4人分)
ゆで卵 4個
白だし 100ml

1. ゆで卵に爪楊枝で穴を複数あける。
2. 密閉袋に白だしとゆで卵を入れる。
3. 密閉させ、20分置く。

小学生の部 「伊勢原はたけのスープ」

伊勢原の
彩り賞
成瀬小5年



〈材料〉(4人分)
たまねぎ 40g 水 3カップ
にんじん 40g セロリの葉 適量
まいたけ 40g コンソメ 1/2個
しめじ 20g 塩 ひとつまみ
えだまめ 40g こしょう 少々
オクラ 2本
とうもろこし 40g
ミニトマト 4個
レタス 40g
卵 2個
モロヘイヤ 大さじ1

1. たまねぎとにんじんは、食べやすい大きさに切る。
2. まいたけとしめじは手でさく。
3. えだまめとオクラは沸騰したお湯でゆで、えだまめはサヤから実を出す。オクラは飾り用に一口サイズの輪切りにする。
4. とうもろこしはゆでて、実だけ取る。(缶詰でも可)
5. ミニトマトを半分に切り、レタスは手でちぎる。
6. 卵はよくといておく。
7. セロリの葉と水を鍋に入れて火にかけ沸かし、1を入れて、やわらかくなったら、オクラ以外の残りの野菜を入れてひと煮立ちさせる。コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
8. 卵を箸でつたわせて少しずつ入れる。お皿によそい、上にオクラをのせる。
9. 最後にゆでてきざんだモロヘイヤを乗せるとよりおいしい。

食育コラム

なぜ朝ごはんが必要な?

あなたは毎日、朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーが補給されます。

- 1日を元気にスタートできる!
- 運動能力や体力がアップする。
- 頭の働きや記憶力がよくなる。
- 代謝が上がり、肥満になりにくい。



朝ごはんを食べていない人は…
おにぎりやパン、卵料理、野菜料理、汁物、果物、乳製品など、忙しい朝でも簡単に食べられるものから始めてみましょう!



「食欲のない夏でもさっぱりヘルシー弁当」



☆材料と分量☆(3)人分		☆作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材料	分量	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	217g	<主菜> しゃぶしゃぶ豚菜味添え ①水にうす切りにしたしょうがを入れて沸とうさせる。 ②沸とうしたら火を中火にし、豚肉を広げしょうがから入れる。 ③肉の色が変わり火が通ったらざるに上げる。★ゆで汁はスープのためにあくをとり、とっておく。 ④肉が熱いうちにぽん酢をかける。 ⑤しそを細く刻みわさに添え、白ごまをちらす。
しょうが	5g	
しそ	2枚	
白ごま	小さじ1	
ぽん酢	大さじ2	
水	600ml	
ゴーヤ	95g	<副菜①> ゴーヤの梅あえ ①縦に半分に切りわたをとリ、うす切りにする。★色が薄く凹凸が少ない方が苦みが少ない。 ②塩をふり、軽くむむ。 ③水を沸とうさせ、さ、とゆでる。 ④キッチンペーパーにとり、水分をとる。 ⑤梅のたねをとリ、包丁でたたきペースト状にする。 ⑥ゴーヤと梅をあえて、しょうゆで味を整え最後におかかをあぶす。
はちみつ梅干し	大1個	
おかか	ひとつおし	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	適量	
人参	97g	
えのき	40g	<副菜②> 人参とえのきの炒め ①人参をせん切りし、えのきを横に半分に切る。 ②油をひいていためる。 ③塩、こしょうを入れる。
油	大さじ1	
塩	少々	
白こしょう	少々	
しらすり厚焼き卵	3個	<その他> しらすり厚焼き卵、ミニトマトとオクラのピック、豚肉のゆで汁を使ったねぎオクラスープ ①卵、しらす、さとう、塩を入れて混ぜる。 ②まきながら焼く。 ③ゆでたオクラとあさつきを入れて加熱する。 ④みりん、しお、こしょうを入れ味を整える。 ⑤しょうがを取りのぞく。
卵M	3個	
しらす	20g	
さとう	大さじ1.5	
塩	少々	
油	大さじ1	
ミニトマトとゆでオクラのピック	20個	
ミニトマト	6個	
オクラ	2本	
豚肉のゆで汁を使ったねぎオクラスープ	1杯	
オクラ	10個	
あさつき	3本	
みりん	大さじ1	
しお・こしょう	適量	



「野菜たっぷり朝ごはん」



①主食「野沢菜ごはん」

〈材料〉(4人分)
 米 2合
 野沢菜漬け 100g

1. 米を炊く。
2. 野沢菜を細かくきざみ、混ぜ合わせる。

②主菜「しゃけ」

〈材料〉(4人分)
 甘塩鮭 4枚

1. 焼く。

③主菜「野菜たっぷり卵焼き」

〈材料〉(4人分)
 卵 4個
 にんじん 1/2本
 豆苗 1/2袋
 塩 少々
 こしょう 少々
 だしの素 少々

1. 卵を溶き、塩、こしょう、だしの素を入れる。
2. にんじんと豆苗をみじん切りにし、フライパンで炒める。
3. 炒めた野菜に1を2~3回に分けて注ぎ、巻いていく。

④副菜「オクラのかつおぶし添え」

〈材料〉(4人分)
 オクラ 12本
 塩 少々
 かつお節 適量
 しょうゆ 適量

1. 沸いたお湯に塩少々を入れ、オクラをゆでる。
2. 冷めたら半分に切り、かつお節、しょうゆをかける。

⑤副菜「サラダ」

〈材料〉(4人分)
 レタス 半分 マヨネーズ 適量
 みずな 2株
 ミニトマト 8個

1. レタスを手でちぎり、みずなを4cmに切り、水にさらす。
2. 水気をよく切った1を、皿に盛り、ミニトマトをかざる。好みてマヨネーズをかける。

⑥副菜「かぼちゃ煮」

〈材料〉(4人分)
 かぼちゃ 1/2個
 しょうゆ 大さじ2
 砂糖 大さじ4

1. かぼちゃを一口大に切り、鍋に入れる。
2. 水をかぼちゃの頭が少し出るくらいに入れ、砂糖を入れる。
3. 煮立ったらしょうゆを入れ、煮詰める。

⑦汁もの「わかめと豆腐のみそ汁」

〈材料〉(4人分)
 絹ごし豆腐 1丁 みそ お玉半分
 わかめ 20g だしの素 大さじ1
 ねぎ 少々

1. お湯をわかし、だしの素、豆腐、わかめを入れる。火が通ったらみそを溶き入れる。
2. 小口切りにしたねぎを加える。

⑧デザート「梨ヨーグルト」

〈材料〉(4人分)
 プレーンヨーグルト 400g
 梨 1個

1. ヨーグルトを皿に入れ、角切りした梨を乗せる。



「すべての栄養素が入った朝食」

①主食「ご飯」

〈材料〉(4人分)
米 2合

1. 米を炊く。
2. 2合を4等分して茶碗に盛りつける。

②主菜「温泉卵」

〈材料〉(4人分)
卵 4個
水 大さじ8
だし汁 240ml
みりん 40ml
薄口しょうゆ 40ml

- 1 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆを入れ、一煮立ちさせた後、冷ましておく。
- 2 卵を1個ずつ器に割り入れ、水を振りかける。
- 3 ラップをして、1個ずつ電子レンジ600wで45秒程度加熱する。
- 4 1のたれをかける。
※卵の破裂を防ぐために、あらかじめ卵黄に竹串などで小さく穴をあけておく。

③副菜「豆腐のごまだれサラダ」

〈材料〉(4人分)
絹ごし豆腐 2丁 ミニトマト 12個
乾燥わかめ 6g ごまドレッシング
かいわれ大根 76g 大さじ12

1. 絹ごし豆腐は水切りして、1cm幅くらいに切る。
2. わかめを水で戻して、食べやすい大きさに切る。
3. かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
4. ミニトマトを半分に切る。
5. 豆腐、わかめ、かいわれ大根、ミニトマトの順に盛りつけ、ごまドレッシングをかける。
※木綿豆腐でもおいしい。



④汁もの「具だくさんみそ汁」

〈材料〉(4人分)
豚こま肉 150g しょうゆ 小さじ1
たまねぎ 1個 みそ 大さじ2
ごま油 小さじ1 だしの素 小さじ1/2
にんじん 1/2本 水 800ml
じゃがいも 1個
しめじ 1/2袋

1. たまねぎをうす切りにする。
2. にんじん、じゃがいも、しめじを食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にごま油をひき、豚こま肉、1を炒める。
4. 3に、2、水、だしの素、しょうゆを鍋に入れて煮る。
5. みそは味を見ながら、最後に溶き入れる。

⑤デザート「フルーツヨーグルト」

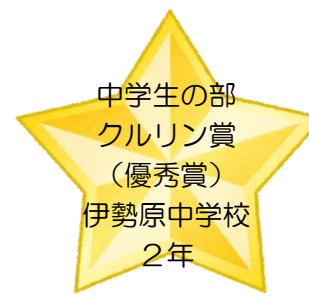
〈材料〉(4人分)
プレーンヨーグルト 240g
ベリーミックス(冷凍) 適量
バナナ 1本
フルーツミックス缶 60g

1. バナナを切る。
2. ヨーグルトにベリーミックス、バナナ、フルーツミックスを盛りつける。

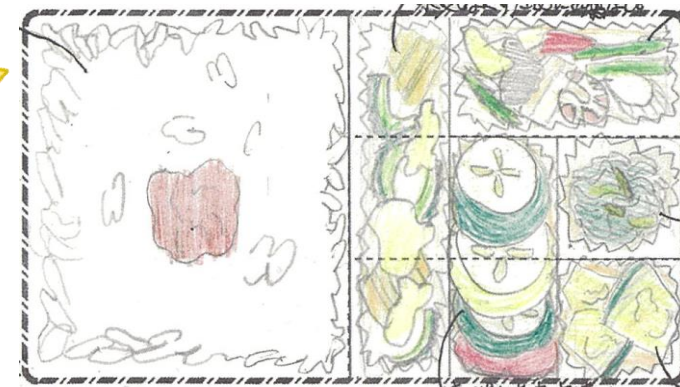
⑥牛乳

〈材料〉(4人分)
牛乳 800ml

「地産地消で旬の野菜弁当」



中学生の部
クルリン賞
(優秀賞)
伊勢原中学校
2年



☆材料と分量☆(4)人分		☆作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
ホタテ	8個	<p>☆主菜☆ <u>カラフルハ宝菜</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aの調味料を混ぜておく、Bを混ぜておく。 2. 野菜を1口大にカットした片ホタテを2枚にそぎ切りする。 3. 油をひいたフライパンで火の通りの悪い野菜が引頃に火が通るホタテとEを入れて火を通す。 4. Aの調味液をまわし入れ少し煮る、Bをよく混ぜて回し入れる。 5. トロみがついた頃出来上がり。
ホイル焼き	16個	
アスパラガス	6本	
きんぴら	5個	
カラニゴマ(炒り)	5個	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	1/2本	
オリーブオイル	各調味液	
鳥ガラスープの素・砂糖	各調味液	
お酒	大さじ2	
お水	大さじ4	
揚げ油	大さじ2	<p>☆副菜①☆ <u>ゴーヤチャンプル</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ゴーヤを半分に切りスプーンで種とわたを取り5mm幅にカット。 2. 豚肉を食べやすい大きさにカットし、フライパンで炒める。 3. 豚肉の油が出てきたら、ゴーヤを火が通る。 4. 酒・だしの素・正油を入れ味をなじませる。 5. 溶いた卵をまわし入れ、軽く混ぜる。 <p>☆副菜②☆ <u>夏野菜の南蛮漬け</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aの調味料をよく混ぜ合わせて大きめの容器に入れておく。 2. ナスとズッキーニを1cmほどの輪切りにする。 3. 170℃に熱した油でナスとズッキーニを素揚げする。 4. 揚げたてのナスとズッキーニをAの調味液に10~20分漬ける。 <p>☆その他☆ <u>おかひじきツツサダとカボチャサラダ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> ① おかひじきを軽く湯がいて冷水にさらしたら、ザクザク切取る。 ② 水気を切ったおかひじきとAの材料をよく混ぜる。 ③ 1. カボチャを1口大にカットし、水にさらして熱湯に並べてラップをし、600W 3分程加熱する。 ④ 2. 熱いうちは塩コショウしてマヨネーズで食べる。
豚バラ肉	200g	
ゴーヤ(小)	1本	
卵	3個	
かおだし	小さじ2	
正油	大さじ1	
ナス・ズッキーニ	各1本	
米酢・お水	各大さじ2	
正油	大さじ1	
砂糖	小さじ4	
揚げ油	適量	
おかひじき	130g	<p>⑤ 1. カボチャを1口大にカットし、水にさらして熱湯に並べてラップをし、600W 3分程加熱する。</p> <p>⑥ 2. 熱いうちは塩コショウしてマヨネーズで食べる。</p>
ツツサダ	7缶(70g)	
フライドオニオン	10g	
マヨネーズ	大さじ2	
塩・コショウ	少々	
カボチャ	750g	
マヨネーズ	大さじ1	
塩・コショウ	少々	
トマト(トッピング)	4個	

「夏野菜のいろいろ和風弁当」

思いやり賞

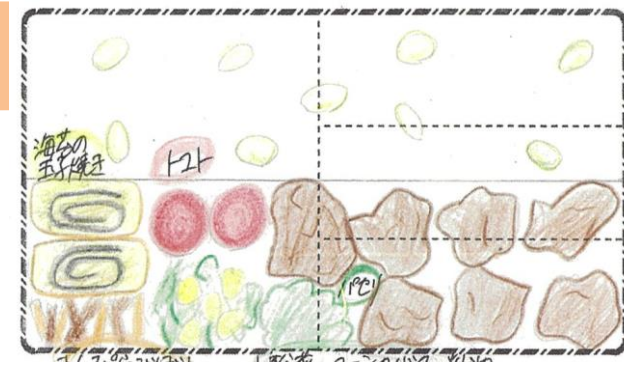


伊勢原中学校2年

☆材料と分量☆(2)人分		☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~	
材料	分量	<u><主菜> 夏野菜豆腐ハンバーグ</u>	
木綿豆腐	150g	しょうゆ 大さじ1	①水切りをした豆腐をひき肉と混ぜる。 ②①にといた卵を入れ、ほぐし固まったら塩こしょうを味付ける。 ③②にパン粉を入れ、形を作る。 ④フライパンに油をひき、中火で両面に焼き目を付ける。 ⑤レンジ500Wで4~5分あたためる。 ※あたためると固くなるので注意 ⑥中火でしょうゆと片栗粉であんを作る。 ⑦ハンバーグにあんをかけ、完成。
とりももひき肉	100g	水溶き片栗粉 大さじ1	
卵	1/2個	しめじ、にんじん 適量	
パン粉	大さじ1	パプリカ、レタ 適量	
油、塩こしょう	少々		
ゴーヤ	小1/2本	<u><副菜①> レイタとゴーヤいため</u>	
卵	1個	①ゴーヤを半分は切り、種をとる。	
油	小さじ1	②5mm幅に切る。	
めんつゆ	大さじ1	③フライパンに油をひき、ゴーヤをいためる。	
砂糖	小さじ1	④砂糖、めんつゆの順に入れ、口をどとどえさる。) ⑤別のフライパンでレイタをいためる。色が変わるまで炒める。	
		⑥④と⑤をまぜあわせる。	
		⑦盛り付けて完成。	
さつまいも	小1/2個	<u><副菜②> さつまいものレモン煮</u>	
レモン	1/2個	①さつまいも、レモンを洗って8mmの幅で輪切りにする。 ※皮はついてもいい。	
砂糖	大さじ3	②なべに水をお湯をわかす。	
		③②にさつまいも、レモンを入れ、砂糖を入れる。	
		④中火でさつまいもがやらかくなるまで煮る。	
		⑤盛り付けて完成。	
ミニトマト	4個	<u><その他> ミニトマト、オクラのおひたし</u>	
オクラ	2本	①おひたしのお湯をわかす。	
塩	ひとつまみ	②お湯に塩を入れる。	
		③オクラを洗って、ゆでる。	
		④オクラを冷まし、3~5mm幅で切る。	
		⑤盛り付けて完成。	

「にんにくたっぷりからあげ弁当」

夏バテしないで賞



成瀬中学校2年

☆材料と分量☆(2)人分		☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~	
材料	分量	<u><主菜> からあげ</u>	
とりもも肉	1枚	①とり肉を1口大に切る	
にんにく	3かけ	②しょうゆ、しょうが、にんにくに漬ける	
しょうが	1かけ	③片栗粉をつけて、油で揚げる	
しょうゆ	肉がひたさず	にんにくを、たじんと入れる!	
かたくり粉	適量		
ごぼう	1/2本	<u><副菜①> さんぴらごぼう</u>	
人参	1/2本	①ごぼうと人参を細く切る	
砂糖	大さじ1	②ごぼうと人参を、油で炒める	
みりん	大さじ1	③しんなりしたら、味をつける	
しょうゆ	大さじ1	ごぼうは、水に漬けると栄養が逃げるので水に漬けない。	
小松菜	1束	<u><副菜②> 小松菜とコーンのバター炒め</u>	
コーン缶	半分	①小松菜をさっとゆでる	
バター	大さじ1	②小松菜を食べやすい大きさに切り、バターで炒める	
塩こしょう	適量	③塩こしょうで味をつける	
玉子	2つ	<u><その他> 海苔の玉子焼き</u>	
海苔	2枚	①玉子をとき、しょうゆで味をつける	
しょうゆ	少し	②と中、海苔を1つおいたから焼く	
		火はあがり、弱火にしない!	