

食事は必ず

主食＋主菜＋副菜を

そろえて食べよう！

主食

ごはん、パン、めんなどの炭水化物の多い食べ物です。体のエネルギー源になって、体を動かす力になります。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかずです。たんぱく質が多く、体をつくるものになります。

副菜

野菜やきのこ、海藻を使ったおかずです。ビタミンや食物繊維が多く、体やおなかの調子を整えます。

主食＋主菜＋副菜の量のバランスは？

左のお弁当箱のように、半分が主食、残りの1/3を主菜、残りの2/3を副菜にするとバランスのよい1食分の食事になります。

主菜	1/6
副菜1	1/6
副菜2	1/6
主食	1/2

主食 :ドライカレー(麦ごはん)
主菜 :ドライカレー
副菜 :元気サラダ
副菜 :ミルクかりんとう
デザート :いちごゼリー **飲み物** :牛乳



りっちゃんが病気のおかさんのためにつくった
 サラダを再現—小学校1年国語「サラダで元気」

〈元気サラダ〉 -4人分-

キャベツ	150g	きゅうり	50g
トマト	30g	にんじん	20g
刻み昆布	5g	コーン缶	30g
ハム	30g	かつお節	6g
サラダ油	大さじ1	酢	大さじ2
塩	小さじ2/3	砂糖	小さじ1/2

- ① キャベツは4cm×1cm程度の長方形に切る。
 きゅうりは薄切り、にんじんはせん切りにする。
 刻み昆布は水で戻す。ハムとトマトは1cmのさいの目に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、キャベツ、にんじん、きゅうり、刻み昆布を入れる。しんなりしたらザルにあげて手早く水で冷やし、よく絞り水気をきる。
- ③ ボールに調味料を入れてドレッシングを作り、②の材料とハム、コーン缶、トマトを加え軽く混ぜ、さらにかつお節を混ぜる。

食中毒防止のため、給食ではキャベツやきゅうりなどサラダに使う野菜も、全てゆでています。

キャベツも
きゅうりも
ゆでます。

中心温度が
75℃以上
になっていること
を確認します。

ザルで手早く
取り出し冷や
します。



読中の人気No1メニューはやっぱり・・・

〈ドライカレー〉 -4人分-

合びき肉	250g	たまねぎ	400g
にんじん	150g	ピーマン	40g
にんにく	1/2かけ	しょうが	少々
サラダ油	大さじ1/2	トマトピューレー	大さじ1
ウスターソース	大さじ1		
トマトチャップ	大さじ1と1/2		
砂糖	小さじ1	カレー粉	小さじ2
塩	小さじ2/3	チキンコンソメ	小さじ2/3

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りがしてきたら、ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、たまねぎを入れて弱火でじっくりと炒める。
- ③ ②に、にんじん、ピーマンを加えて軽く炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。カレーの香りがしてきたら、調味料(必要であれば水も)を全て入れて弱火でじっくり煮込む。
- ④ 水分がほとんどなくなったら、味をととのえて火を止め、皿に盛ったご飯にかける。

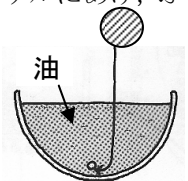
食物繊維たっぷり。おやつにも最適!

〈ミルクかりんとう〉 -4人分-

さつまいも	300g	揚げ油	適量
砂糖	大さじ2	水	大さじ1と1/2
スキムミルク	大さじ4		

(スキム乳の代わりにコーヒー用粉ミルクでもよい)

- ① さつまいもは皮をむき、5cmの長さの輪切りにし、割りばしの先位の太さの棒状に切る。
- ② 水につけてアクぬきをした後、ザルにあげ、ふきんで水気をとる。
- ③ 鍋に油を入れ160℃～170℃位に熱し、カリカリになるまで、じっくり揚げる。
 色がキツネ色に仕上がるよう火加減は中火にする。
- ④ 別の鍋に砂糖とスキムミルクを入れて混ぜ合わせる。水を加えて弱火にかけ、かき混ぜながら、こがさないよう砂糖を溶かす。
- ⑤ 砂糖が溶けたら火を止め、揚げたさつまいもを入れて、みつをからめる。



入れた物が下まで沈んで、すぐに浮き上がってくる。

主食 : 麦ごはん
主菜 : ハンバーグのケチャップソースかけ
副菜 : ごぼうのサラダ
汁物 : 青菜のスープ
デザート : いちご **飲み物** : 牛乳



食物繊維たっぷり

〈ごぼうのサラダ〉 -4人分-

ごぼう 80g れんこん 80g
 きゅうり 60g コーン缶 30g
 かにかまぼこ 50g
 りんご酢 大さじ1と1/3 サラダ油 大さじ1
 うすくちしょうゆ 大さじ2/3 砂糖 大さじ1/2
 こしょう 少々 ごま 大さじ1

- ① ごぼうはささがき、れんこんは半月の薄切りにし、水につけてアク抜きをする。きゅうりは薄く輪切りにし、軽く塩をしてしばらく置き、水けをしぼる。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼうとれんこんをかためにゆで、たっぷりの水につけて冷まして水気を切る。
- ③ ボールに調味料を入れてドレッシングを作り、全ての材料を加えて和える。

簡単でおいしい！野菜もたくさんとれる

〈青菜のスープ〉 -4人分-

チンゲン菜 200g えのき茸 1/2袋
 なるとかまぼこ(かまぼこでもよい) 50g
 たまご 1コ半 水 3カップ
 チキンコンソメ 小さじ1弱
 うすくちしょうゆ 大さじ1
 片栗粉 小さじ1 水 大さじ1

- ① チンゲン菜は2cm幅に切り熱湯でさっとゆで、水で冷やす。えのき茸は、石づきを取り除き、半分に切る。かまぼこは薄切りにする。
- ② 鍋に定量の水とコンソメを入れて火にかけ、沸いたら、えのき茸とかまぼこを入れる。
- ③ 沸いたらゆでたチンゲン菜を入れ、うすくちしょうゆを加えて味を整え、大さじ1の水でといた片栗粉を加え、溶き卵を流し入れて散らす。

ハンバーグにひじきを加えて鉄分補給，貧血予防

〈ひじき入りハンバーグ〉 -4人分-

合びき肉 300g たまねぎ 150g
 サラダ油 小さじ1/2 ひじき 3g
 たまご 1/2個 パン粉 2/3カップ
 塩 小さじ2/3 こしょう 少々
 ナツメグ 少々

※ナツメグは、なくてもかまいませんが、加えることでひき肉の臭みが消え、さらにおいしさがアップします。

- ① たまねぎはみじん切りにする。フライパンに油を入れて熱し、たまねぎを炒め、しんなりしたらボールにうつす。ひじきは水で戻す。
- ② 炒めたたまねぎが十分さめたら、ひき肉と水で戻したひじき、卵、パン粉、塩、こしょう、ナツメグをいれて、肉に粘りが出るまで手でよくこねる。4等分に分け、ひとつずつ手に取って丸め、両手で、お互いの手のひらに投げる動作を数回繰り返し、空気を抜く。
- ③ 小判型に整え、中央にくぼみを作り、フライパンにそっと入れ、中火で片面を焼く。
- ④ 途中でフライパンをゆらし、こんがりと焼き色をつけて裏返す。ふたをして蒸し焼きにし、中までよく火を通して、皿に盛りつける。



野菜もおいしく食べられる

〈ケチャップソース〉 -4人分-

たまねぎ 100g ピーマン 1/2個
 にんじん 15g しめじ 1/2パック
 サラダ油 小さじ1/2 トマトケチャップ 大さじ3
 砂糖 小さじ1/3 赤ワイン(酒) 大さじ1
 ウスターソース 大さじ1/2 水 大さじ1

- ① 野菜はせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①の野菜を炒め、全ての調味料と水を加えて煮込んでソースを作る。

あっさりヘルシーに！

〈おろしソース〉 -4人分-

だいこん 200g だし汁 大さじ3
 うすくちしょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ2
 ねぎ(またはだいこん葉) 少々

- ① だいこんはだいこんおろし、ねぎは小口切りにする。(だいこんの葉があればゆでて小口切りにする。)
- ② なべにだし汁、だいこんおろし、うすくちしょうゆ、みりんを入れて、ひと沸かしし、ねぎ(またはだいこん葉)を加えて仕上げる。

主食 : さつま(麦ごはん)
主菜 : さつま
副菜 : 菜花のおひたし
副菜 : 小煮干のかき揚げ
汁物 : とうふ汁
デザート : 生パイン **飲み物** : 牛乳

今や話中の人気メニューとなっている郷土料理

〈さつま〉 -4人分-

タイ(チヌ) 200g
 タイの中骨(だし用) ⇒ だし汁 120cc
 みそ(赤みそ) 大さじ2 ねぎ 1本
 ごま 小さじ2 きざみのり 適量

- ① タイの中骨は軽く焼いて鍋に入れ、水を加えて沸かし、煮出し汁をとる。
- ② タイの身を焼き、皮と小骨を取り除きながら細かくほぐす。
- ③ 鍋の中にみそを入れて火にかけ、①のだし汁を加えてやわらかくのぼす。
- ④ ③のみその中ほぐしたタイを加え、かたさを調節して、仕上げにねぎとごまを加える。
- ⑤ ごはんの上に④をのせ、刻みのりをふって盛り付ける。

給食場ではこんなふうに作っています。



魚を3枚におろし、オーブンで焼く。中骨も軽く焼く。



熱いうちに細かくほぐす。釜に中骨と水を入れて火にかけ、だしを取る。



釜にみそを入れ、魚の骨で取っただし汁でやわらかくのぼす。



ほぐした魚を入れ、だし汁でかたさを調節し、ねぎとごまを加える。

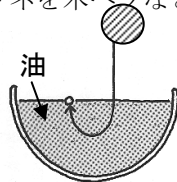


不足しがちな栄養素(カルシウム・鉄分・食物繊維)がしっかりとれて、おいしい!

〈小煮干のかき揚げ〉 -4人分-

かえり(小煮干) 30g にんじん 60g
 ごぼう 60g 青のり 少々
 小麦粉 1/3カップ 卵 1/2個
 揚げ油 適量

- ① にんじん、ごぼうは5cm くらいの長さのせん切りにする。
- ② ボールに卵を溶き、水を加えて1/3カップにし、同量の小麦粉を加えて衣を作り、かえり、にんじん、ごぼう、青のりを入れ、さっくり混ぜる。
- ③ 鍋に油を入れて中火で熱し、②のタネを木べらなどにのせて菜ばしでまとめ、170℃~180℃の油にそっとすべらせる。時々返しながら、2~3分たって、まわりの泡が小さくなったら取り出し、油を切る。



入れた物が底までつくかつかないかで、浮かんでくる。

食卓に春を呼ぶ食材、菜花を使って

〈菜花のおひたし〉 -4人分-

菜花 120g はくさい 150g
 にんじん 10g かつおぶし 5g
 いりごま 大さじ1 しょうゆ 大さじ2/3

- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、塩を小さじ1加え、はくさいと菜花を入れて2分程度ゆでる。
- ⑤ 柔らかくなったらたっぷりの水で手早く冷やし、
- ⑥ 菜花は3cm くらいの長さに切り、よく絞って水気を切り、ボールに入れ、かつお節、ごま、しょうゆを加えてあえる。

だしは、日本一おいしい伊吹のいりこを使って!

〈とうふ汁〉

とうふ 1/2丁 しめじ 2/3パック
 かまぼこ 1/2枚 ねぎ 40g
 わかめ 3g 水 4カップ
 だし煮干し 15g うすくちしょうゆ 大さじ1/2

主食 :スパゲッティ のミートソースかけ
(バターロールパン)
主菜 :スパゲッティの ミートソースかけ
副菜 :ブロッコリーのサラダ
もう1品 :チーズボール



三豊市特産のブロッコリーを芯まで使って

〈ブロッコリーのサラダ〉 -4人分-

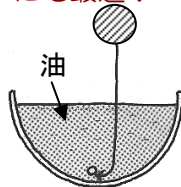
ブロッコリー 200g キャベツ 100g
ハム 30g マヨネーズ 大さじ3弱
こいくちしょうゆ 小さじ1 ごま 小さじ2

- ① キャベツは4cm×1cm程度の長方形に切る。
ブロッコリーは小房に切り分け、芯は皮をむいて長さ4cmの薄切りにする。
ハムは半月切りにし、せん切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、塩をひとつまみ入れ、キャベツとブロッコリーを入れる。しんなりしたらザルにあげてたっぷりの水で手早く冷やし、よく絞り水気をきる。
- ③ ボールにマヨネーズとしょうゆ、ごまを入れてドレッシングを作り、②の材料とハムを入れて混ぜる。

じょうぶな骨づくりに欠かせない
カルシウムがたっぷり。おやつにも最適！

〈チーズボール〉

チーズ 1箱
揚げ油 適量
ホットケーキミックス 100g
水 100cc



入れた物が下まで沈んで、すぐに浮き上がってくる。

- ① ホットケーキミックスに水を加えてしばらく置く。
(丸くなるように仕上げるには、生地がふんわりふくらんでくるまで待つこと)
- ② 鍋に新しい油を入れて熱しておく。
- ③ チーズを3cm角に切り、つまようじをさし、①のホットケーキミックスを全体につけ、低温の油でキツネ色に揚げる。

パスタの定番

-4人分-

〈スパゲッティのミートソースかけ〉

スパゲッティ 400g オリーブ油 大さじ1
合いびき肉 250g たまねぎ 400g
にんじん 120g セロリー 50g
にんにく 1かけ サラダ油 大さじ1/2
トマトピューレー 120g (1/2カップ強)
ウスターソース 大さじ1/2
トマトケチャップ 大さじ2 水 カップ1/2
コンソメ 小さじ1/2 赤ワイン 大さじ1
塩 小さじ1/5 こしょう 少々
粉チーズ 20g

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、にんにくを入れて炒め、香りがしてきたら、ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ってぽろぽろになったら、たまねぎを入れて弱火でじっくりと炒める。
- ③ にんじんを入れて軽く炒め、水、コンソメ、トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょうを加えて弱火で水分がなくなるまで(30分位)煮こむ。
- ④ 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて、スパゲッティをかため(アルデンテ)にゆでる。火を止め、ザルに一気にうつして手早く湯切りし、オリーブ油をからめて皿に盛る。

〈スパゲティのおいしいゆで方のコツ〉

- ① ゆでている間にスパゲッティ同士がくっついてしまわないよう大きめの鍋を用意し、たっぷりのお湯を準備する。
4人分のスパゲッティの場合
水 4L 塩 大さじ2 が目安
- ② 鍋に湯が沸いたら塩を加える。
理由：湯の沸点(沸騰したときの温度)をあげるため
パスタに塩気を含ませ、またコシをつけるため
- ③ スパゲッティをゆでる。
ゆで加減を均一にするために、スパゲッティの束が右下写真のように放射状に開くよう一気に入れる。

コツ：鍋の上で、両手でスパゲッティを軽くひねりながら持ち、両手を同時に離す。



- ④ 強火でゆで、お湯が吹き上がってきたら火を弱め、後は吹きこぼれないぎりぎりの火加減でゆでる。
- ④ アルデンテにゆでる。
ゆで時間はパッケージに表示されているゆで時間の少し前に食べてかたさを確認し、アルデンテ(麺が完全に茹で上がらずに、麺の中心が髪の毛の細さ程度の芯が残っている状態)で火を止め、一気にザルにうつして湯をきる。(水では冷やさない)

主食 : 黒糖パン
主菜 : とり肉のからあげ
副菜 : かぼちゃのポタージュスープ
汁物 : ひじきのマリネ
デザート : アイスデザート **飲み物** : 牛乳



まるでホテルで食べているような上品な味！

〈かぼちゃのポタージュスープ〉

かぼちゃ (種を取り皮をむいた状態で)	300g		
じゃがいも	100g	たまねぎ	150g
水	400cc	牛乳	200cc
コンソメ	5g	バター	10g
塩	小さじ1/3	こしょう	少々
生クリーム	大さじ1		

- ① かぼちゃは種と皮を取り除き、3cm角に切る。じゃがいもとたまねぎも3cm角に切る。
 - ② 鍋を火にかけバターを溶かし、たまねぎをよく炒めた後、かぼちゃとじゃがいもを加えて軽く炒め、水とコンソメを加えて、材料が柔らかくなるまで弱火で煮る。
 - ③ 煮えたら鍋ごと水で冷やして、あら熱をとり、ミキサーにかける。(ミキサーがない場合は、ドロドロになるまで煮込んで裏ごししてもよい。)
 - ④ ③を鍋にうつし、牛乳を加えて火にかけ、沸いたら塩・こしょうで味をととのえ、生クリームを入れて仕上げる。
- ※ 野菜を煮る時の火加減によって水の蒸発量が違ってくるので、牛乳を加えてもドロツとしている場合は、牛乳や水を加えて好みの濃度に調節してください。

定番 人気のおかず

なま 生の肉に下味をつけて作ったものはひと味違う

〈とり肉のから揚げ〉 -4人分-

とり肉	300g	酒	小さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1	塩	ひとつまみ
こしょう	少々	にんにく	1/2かけ
しょうが汁	小さじ1/2		
片栗粉	適量	揚げ油	適量

- ① ボールにとり肉を入れ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、みじん切りにしたにんにくとしょうが汁を加えて全体をよくもみつけ、15分ほどおく。
 - ② 汁気をきり、片栗粉をまぶす。
 - ③ 鍋に油を入れて160℃～170℃に熱し、中心まで火が通り、キツネ色にカラッと揚がるように、火加減を調節する。そのためには二度揚げするとよい。
- ※ 二度揚げとは、低めの温度で5～6分揚げ、一度取り出し、揚げ油の温度を180℃～200℃に上げて、もう一度とり肉を油にもどして揚げること。

ひじきとチーズの組み合わせがおいしさヒミツ
カルシウムたっぷり

〈ひじきのサラダ〉

ひじき (乾燥)	12g	にんじん	25g
ハム	3枚	チーズ	60g
きゅうり	60g		
サラダ油	大さじ1	酢	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ2
塩	少々	こしょう	少々

- ① ひじきは水洗いし、水をひたしてもどし、水気を切る。きゅうりは薄切りにし、にんじんは小さいちょうの薄切りにする。ハムは1cm角の色紙切りにし、チーズは7mm角のサイコロ切りにする。
- ② 鍋に湯を沸騰させ、ひじき、にんじん、きゅうりの順に入れてゆで、(きゅうりはさっと湯に通す程度)ザルにあげて、たっぷりの水で手早く冷やす。ザルにあげて十分に水気をきる。
- ③ ボールにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜ、②の材料とハム、チーズを入れてあえる。

給食場ではこんなふうに使っています。

かぼちゃは種をとり、皮をむいて3cm角に切る。



材料を炒め、水とスープを加えて軟らかく煮る。



あら熱をとってミキサーにかける、鍋にもどす。



あたためた牛乳を加えて加熱し、味を整え仕上げに生クリームを入れる。



ビビンバ



ごはん 適量

牛肉 200g にんにく 1/2かけ
砂糖 大さじ1と1/3 酒 大さじ1
ごま油 小さじ1 豆板醤 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1強
細ねぎ 2本 ごま 大さじ1と1/2
卵 2個 サラダ油 小さじ1/2
塩 少々 砂糖 小さじ1/2
もやし 200g ほうれん草 120g
にんじん 40g 砂糖 小さじ1/2
こいくちしょうゆ 大さじ1と1/3
豆板醤 小さじ1/2
ごま油 小さじ2/3

- ① にんにくはおろし金ですりおろし、ねぎは小口切りにする。肉を小切りにし、おろしにんにく・砂糖・しょうゆ・酒で下味をつける。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の肉と豆板醤を入れて炒め、仕上げにごまとねぎを加える。
- ③ 薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ④ ほうれん草・もやしは適当な長さに切り、にんじんはせん切りにする。たっぷりのお湯をわかし、切った野菜を入れてゆで、たっぷりの水で手早く冷ます。ゆでた野菜は、かたく絞って調味料で和える。
- ⑤ 器にごはんを盛り、上に②③④のをせる。

納豆みそ



納豆 100g (2パック)
赤みそ 大さじ3 砂糖 大さじ2
みりん 小さじ2
納豆を鍋に入れ、みそ・砂糖・みりんを加えて、よく混ぜながら加熱する。

三色丼



米 適量

鶏ひき肉 200g 高野豆腐 1個
しょうが 少々 細ねぎ 2本
みりん 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
卵 2個 サラダ油 小さじ1/2
塩 小さじ1/4 砂糖 小さじ1強
ほうれん草 200g ごま 小さじ2
しょうゆ 大さじ1/2

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して、細かくみじん切りにするか、おろしがねでおろす。
- ② 熱した鍋に、鶏ひき肉を入れてからいりし、ポロポロになったら、しょうゆ以外の調味料と高野豆腐・水大さじ2を加えていりつける。
- ③ 卵を割りほぐし、調味料を加え、油をしいたフライパンに流し入れる。弱火で、はし4~5本使って細かくいる。
- ④ たっぷりのお湯に塩を少々入れ、色よくゆでる。たっぷりの水で手早く冷やし、細かく刻んで、よく絞り、ごま・しょうゆで和える。
- ⑤ ごはん①②③を色よく盛りつける。

混ぜひじきごはん



ごはん 米3合分
ひじき 4g ちりめん 20g
にんじん 40g サラダ油 小さじ1
ごま 大さじ1/2 みりん 大さじ2/3
こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2

- ① ひじきを水でもどす。にんじんはみじん切りにする。チリメン、ごまはフライパンで軽く炒る。
- ② ひじき、にんじんを軽く油で炒め、しょうゆ、みりんで味付けをし、ごはん

菜めし



ごはん 米3合分

大根葉 (小松菜) 120g
ちりめんじゃこ 25g
いりごま 大さじ1
塩 小さじ1

- ① 大根葉をゆで、細かい小口切りにして、かたく絞り、水気をよくきる。
- ③ 炊き上がったごはん①に、①の大根葉・ごま・ちりめんじゃこ・塩を混ぜる。

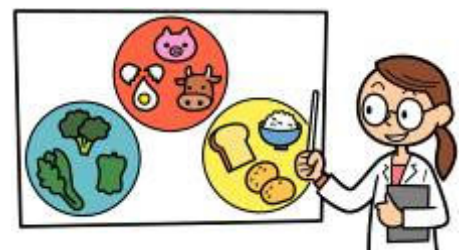
菜の花ごはん



ごはん 米3合分

菜花 (小松菜) 100g
卵 2個 サラダ油 小さじ1/2
塩 (卵用) 少々
いりごま 大さじ1
塩 小さじ1

- ① たっぷりの湯を沸騰させて、塩を加え、菜花をかためにゆでる。たっぷりの水で手早く冷やし、よくしぼって1cmの長さに切る。
- ② 弱火でフライパンを熱し、割りほぐした卵を入れて細かい炒り卵を作る
- ③ 炊きたてのごはん①に、①②と塩、いりごまを混ぜる。



さばの幽庵焼き



さば 4切れ

こいくちしょうゆ 大さじ2
 ゆずのしぼり汁 大さじ1
 ポン酢しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1と1/2

調味料を合わせた中に魚を入れ、20分ほど漬け込んで下味をつけ、中火で焦がさないよう焼く。

さばのみそ煮



さば 4切れ

ごぼう 50g しょうが 少々
 合わせみそ(麦みそ) 大さじ1
 白みそ 大さじ3

砂糖 大さじ2 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1 水 300cc

①ごぼうは5cmの長さで割り箸くらいの太さに切り、しょうがはせん切りにする。

②鍋に水と調味料を入れて煮立て、ごぼう、しょうがを入れ、さばの切り身を重ならないように並べて入れる。

③再び煮立ったら弱火にし、アルミホイルで落としふたをし、中心に味がしみ込むまでじっくりと煮込む。煮汁がとろりとしてきたら火を止める。

魚の南蛮漬けのタレ

〈タレの割合〉

酢 1/4カップ
 うすくちしょうゆ 1/4カップ
 砂糖 1/2カップ
 湯 1/4カップ
 七味唐辛子 少々
 白ネギ 30g
 しょうが 少々



かつおのオーロラ煮



かつお 300g(豚もも肉でもよい)

酒 小さじ1
 こいくちしょうゆ 小さじ1

片栗粉 適量 揚げ油 適量
 しょうが 少々 にんにく 1かけ
 トマトケチャップ 大さじ2

ウスターソース 小さじ2と1/2

砂糖 大さじ2 いりごま 大さじ2/3
 水 大さじ1/2

①かつお(または豚もも肉)は2cm角に切り、酒としょうゆで下味をつける。

②①の水気をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。

③鍋にみじん切りにしたにんにく、しょうが、ケチャップ・ソース・砂糖を入れ、弱火で火をかけ、沸いたら揚げたての②を加えてからめ、ごまを振る。

れんこんだんご



れんこん 300g にんじん 25g

とりひき肉 150g

コーン缶 25g たまねぎ 200g

にんにく 1/2かけ 卵 M1個

わかめご飯の素 大さじ1

いりごま 大さじ2 揚げ油 適量

①れんこんは皮をむき、水に漬けてアクを抜き、おろし金でおろして、軽く水を切る。にんにくはすりおろし、たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。

②ボールに全ての材料を入れてよく混ぜ、ゴルフボール大に丸め、中温の油で揚げる。

※ 炊き込みわかめが調味料のかわりになります。

手作りウインナー



豚ひき肉 300g たまねぎ 50g

セロリー 30g パン粉 30g

たまご 1/2個 にんにく 1/2かけ

ナツメグ 2g 塩 小さじ1/2

こしょう 少々 アルミホイル

①たまねぎ、セロリー、にんにくはみじん切りにする。

②ボールに全ての材料を入れ、粘りが出るくらいよくこねる。

③5等分してスティック上に形を整え、アルミホイルでキャンディのように包む。

④蒸し器で蒸すか、電子レンジで加熱する。(アルミホイルから取り出し、フライパンで焼き目をつけるとさらにおいしい)

魚のマヨネーズ焼き



サケ切り身(60g) 4切れ

(チヌ等の白身魚もおいしい)

塩 2つまみ こしょう 少々

たまねぎ 100g

小麦粉 小さじ1 バター 6g

牛乳 60cc マヨネーズ 大さじ2

塩 少々 粉チーズ 小さじ2

アルミカップ大 4枚

①サケに軽く塩、こしょうをする。

②たまねぎはうすくスライスする。

③ホワイトソースを作る。(フライパンにバターを弱火でとかし、小麦粉を振り入れ、焦がさないようによく炒める。火を止め、牛乳を少しずつ入れながら手早く混ぜる)

④③のソースにたまねぎ、マヨネーズ、塩を加えてソースを作る。

⑤アルミカップに①の切り身を入れ、④のソースと粉チーズをかけてオーブン(トースター)で15分程度焼く。