



★学校給食レシピ集 第2弾★

夏休みにぜひお家で作ってみてね！



①ハムエッグ

材料（1人分）

| | |
|-----------|----|
| ・卵 | 1個 |
| ・ハム | 1枚 |
| ・マヨネーズ | 少々 |
| ・ピザ用チーズ | 適量 |
| ・乾燥パセリ（粉） | 少々 |
| ・アルミカップ | 1枚 |

作り方

- ①アルミカップにマヨネーズをぬる。
- ②ハムを半分に切って、アルミカップにしく。
- ③②のハムの上に卵を割り落とす。
- ④ピザ用チーズとパセリをかけて、トースターで卵が固まるまで（10分くらい）焼いたら完成！

②ささみのレモン煮

材料（1人分）

| | |
|-----------|------|
| ・鶏ささ身 | 1本 |
| ・料理酒 | 1g |
| ・うすくちしょうゆ | 1g |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ◆こいくちしょうゆ | 3.5g |
| ◆さとう | 2g |
| ◆みりん | 2g |
| ◆レモン汁 | 1.5g |
| ◆水 | 2g |

作り方

- ①ささみに料理酒、うすくちしょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②フライパンに◆の調味料を入れ、軽く煮つめる。
- ③揚げたささみを②のフライパンに入れ、タレをかためたら完成！

③キムタクごはん

材料（1人分）

| | |
|-----------|------|
| ・ごはん | 軽く1杯 |
| ・ぶた肉 | 15g |
| ・つぼ漬けたくあん | 15g |
| ・はくさいキムチ | 10g |
| ・ねぎ | 5g |
| ・うすくちしょうゆ | 1g |
| ・さとう | 0.5g |
| ・ごま油 | 適量 |
| ・ごま | 適量 |

作り方

- ①ぶた肉、たくあん、キムチは粗く刻む。ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、ぶた肉を炒める。
- ③たくあんとキムチも加えて炒める。
- ④うすくちしょうゆ、さとうを加え、味をととのえる。
- ⑤ねぎ、ごま油、ごまを加えさっと炒める。
- ⑥温かいごはんに混ぜ込んだら完成！

④ごまじゃこサラダ

材料（1人分）

| | |
|-----------|------|
| ・きゅうり | 25g |
| ・だいこん | 30g |
| ・ちりめんじゃこ | 5g |
| ・ごま | 1g |
| ◆酢 | 2g |
| ◆ごま油 | 0.5g |
| ◆さとう | 0.5g |
| ◆うすくちしょうゆ | 1g |

作り方

- ①きゅうりはうすい輪切り、だいこんはうすいイチョウ切りにする。
- ②ちりめんじゃこは、フライパンでカリカリになるまで炒る。
- ③◆の調味料をあわせる。
- ④ボールにきゅうり、だいこん、ちりめんじゃこ、ごま、◆調味料を入れ、和えたら完成！

⑤ひじきサラダ

材料（1人分）

| | |
|-------------|-------|
| ・ひじき（乾燥） | 1.5 g |
| ○うすくちしょうゆ | 0.6 g |
| ○さとう | 0.3 g |
| ○みりん | 0.2 g |
| ・ハム | 5 g |
| ・にんじん | 5 g |
| ・きゅうり | 25 g |
| ・えだ豆むきみ(冷凍) | 5 g |
| ・ごま | 1 g |
| ◆酢 | 1 g |
| ◆さとう | 1 g |
| ◆うすくちしょうゆ | 1.5 g |

作り方

- ①ひじきは水戻ししてから、○の調味料で煮て、冷ましておく。
- ②ハムは短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりはうすい輪切りにする。えだまめは解凍しておく。
- ③◆の調味料をあわせる。
- ④ボールにハム、にんじん、きゅうり、えだまめ、ごま、①のひじき、◆調味料を入れ、和えたら完成！

⑥ふわふわ卵スープ

材料（1人分）

| | |
|-----------|--------------|
| ・ベーコン | 10 g |
| ・たまねぎ | 20 g |
| ・にんじん | 10 g |
| ・じゃがいも | 20 g |
| ・キャベツ | 20 g |
| ○卵 | 25 g (1/2 個) |
| ○粉チーズ | 2 g |
| ○パン粉 | 2 g |
| ・乾燥パセリ | 少々 |
| ・コンソメ | 1 g |
| ・うすくちしょうゆ | 2.5 g |

作り方

- ①ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんとじゃがいもはいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ②鍋に油を引いてベーコンを炒める。たまねぎ、にんじんも炒める。
- ③②にじゃがいもを入れ、水 150cc 位を加えて煮る。
- ④野菜が煮えてきたら、コンソメとうすくちしょうゆを入れ、キャベツも入れて煮る。
- ⑤○の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥④の鍋の中に⑤を加え、ゆっくりかき混ぜる。
- ⑦卵が煮えたら、最後にパセリをちらして完成！

⑦スープカレー

材料（1人分）

| | |
|-----------|-------|
| ・とりもも肉 | 40 g |
| ○白ワイン | 0.5 g |
| ○おろしにんにく | 0.2 g |
| ○おろししょうが | 0.2 g |
| ○食塩 | 少々 |
| ○こしょう | 少々 |
| ・じゃがいも | 35 g |
| ・かぼちゃ | 25 g |
| ・たまねぎ | 35 g |
| ・にんじん | 10 g |
| ・ピーマン | 5 g |
| ・りんご | 3 g |
| ・カレー粉 | 1 g |
| ・カレールウ | 6 g |
| ・トマト缶 | 20 g |
| ・コンソメ | 0.5 g |
| ・こいくちしょうゆ | 2.5 g |

作り方

- ①とりもも肉は 2 cm 角に切り、○で下味をつけておく。
- ②じゃがいも、かぼちゃは大きめの一口大、たまねぎはスライス、にんじんは乱切り、ピーマンは 1.5cm 角に切る。りんごは皮をむいてすりおろす。
- ③鍋に油をひき、とり肉を炒める。
- ④③にたまねぎ、にんじんを加えて炒めたら、水 120cc 位を入れて煮る。
- ⑤にんじんが煮えてきたらじゃがいも、かぼちゃを加え、少し煮えてきたらトマト缶、すりおろしりんご、コンソメを加えて煮る。
- ⑦野菜が煮えたらカレールウ、カレー粉を入れてひと煮立ちさせ、こいくちしょうゆを加えて味を整えたら完成！