



★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！