

※レシピの分量はすべて4人分です。

《主食編》

★ おかか入り焼きおにぎり

《材料》	
温かいごはん	300g
◎みりん	小さじ1
◎しょうゆ	大さじ1/2
◎かつお節	1/3袋 (1g)

《作り方》
 ①ご飯に、◎を加えて混ぜる。
 ②4等分して、おにぎりにする。
 ③フライパンでこげ目がつくまで焼く。(オーブントースターで焼いてもよいです。)



★ ドライカレーサンドの具

《材料》	
コッペパン (または食パンなど)	
あいびきミンチ	60g
たまねぎ	半分 (みじん切り)
にんじん	1/10本 (みじん切り)
ピーマン	半分 (みじん切り)
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
◎カレールウ	1かけら
◎トマトケチャップ	大さじ1
◎ウスターソース	小さじ1/2
パン粉	大さじ1
油	小さじ1

《作り方》
 ①野菜を切る。カレールウは細かくきざむ。
 ②フライパンに油をひき、おろししょうが、おろしにんにくを入れる。香りが出たら、具をいためる。
 ③◎を入れて味付けし、パン粉を入れる。
 ④コッペパンに③をはさむ。



ごはんののせてもおいしく食べられます♪

しつかり食べて



夏はて予筋!

《主菜編》

★ おから入りキッシュ

《材料》	
・ハム	30g
・おから	30g
・たまねぎ (小)	半分 (うす切り)
・ほうれんそう	1本 (2cmはば)
・たまご	3個
・塩	少々
・こしょう	少々
・牛乳	20g
・とろけるチーズ	20g (1枚)
・カップ	4個

《作り方》
 ①野菜を切る。
 ②チーズ以外の材料をすべて混ぜ、カップに入れる。
 ③チーズをちぎり、②の上のせる。
 ④オーブンで焼く。(155度 15分)
 (フライパンにうすく水をはり、ふたをして蒸してもよいです。)



★ みそなっとう

《材料》	
・なっとう	80g (4パック)
・ぶたミンチ	40g
・葉ねぎ	40g (小口切り)
・油	少々
◎赤みそ	大さじ1
◎さとう	小さじ1
◎みりん	小さじ1

《作り方》
 ①葉ねぎを切る。
 ②フライパンに油をひき、ぶたミンチをいためる。
 ③なっとうを入れ、◎を入れてさっといためる。
 ④火が通ったら、①を入れる。



温かいごはんののせて食べましょう。
 ごはんが何杯も食べられるほど
 おいしいですよ♪



各ご家庭に、「やまぐち 朝ごはんナビ」を配付しております。夏休みの朝食づくりの参考にされてみてください。



★ ぶたにくのマスタードいため

《材料》	
ぶたにく	120g
にんじん	1/5個（短冊切り）
たまねぎ	小1個（うす切り）
ピーマン	半分（千切り）
◎粒マスタード	3g
◎さとう	小さじ1
◎しょうゆ	小さじ1弱
油	少々

《作り方》

- ①野菜を切る。
- ②フライパンに油をひき、ぶたにくをいためる。続いて、野菜をいためる。
- ③◎を入れて味付けする。



5月10日の
給食にしました！

《副菜編》

★ ゆかいあえ

《材料》	
きゃべつ	120g（短冊切り）
きゅうり	80g（輪切り）
◎ゆかり	大さじ1
◎薄口しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々

《作り方》

- ①野菜を切る。
- ②①に軽く塩を振り、水気が出たらしぼる。
- ③◎を入れて、味をととのえる。



6月15日の
給食にしました！

★ カラフルソテー

《材料》	
ウインナー	2本（1cmはば）
もやし	1/2袋（200g入り）
ピーマン	1/2個（千切り）
赤ピーマン	1/2個（千切り）
コーン缶	40g
オリーブ油	少々
◎コンソメ	小さじ1
◎塩	少々
◎こしょう	少々

《作り方》

- ①ウインナー、野菜を切る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①を入れる。
- ③しんなりしてきたら水を切ったコーンを入れ、◎を入れて味をととのえる。



5月14日の
給食にしました！

《汁物編》

★ なまあげとなすのみそしる

《材料》	
なまあげ	1/2丁（さいの目切り）
なす	半分（いちょう切り）
にんじん	1/5本（いちょう切り）
たまねぎ	中半分（うす切り）
えのきたけ	12g（2cmはば）
葉ねぎ	少々（小口切り）
みそ	大さじ2強
だしいりこ	16匹くらい

《作り方》

- ①いりこだしをとる。
- ②具材を切る。
- ③①のいりこを取り出し、具材を加えて煮立たせ、火を通す。
- ④火を止め、みそを溶き加える。

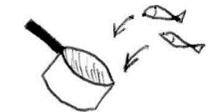


7月1日の
給食にしました！

～だしの取り方～

（水 500ml いりこ 16匹）

（水 500ml 昆布 5g かつお節 10g）



いりこだし

- ①いりこの頭とはらわたを取り除き、水につける。
- ②中火にかけ、沸騰したら弱火にする。
（この時、グラグラ煮立たせないように注意！魚のえぐみが出てしまう。）
- ③いりこを取り出して、できあがり♪

昆布とかつおだし

- ①昆布は水につけて、時間があれば3時間くらい置いておく。
- ②中火にかけ、沸騰したら昆布を出す。
- ③火を止めて、かつお節を加え、30秒くらい置いておく。
- ④網でかつお節をすくい取って、できあがり♪



夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話してみましょうね。

