

| 【料理名】 鶏そぼろのポケットサンド 【アヲハタ株式会社考案】 | | | |
|---------------------------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | 作り方 |
| 食パン | 1枚 | | ① 食パンは真ん中に切れ目を入れて、ポケット状にしておく。 ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒め、Aの調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。 お皿などに移し、冷ましておく。 ③ レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、水気をきっておく。 ④ ①のポケットに、レタスを端に入れたあと②をしっかりとすき間なく入れる。 最後にきゅうりをレタスと②の間に差し込む。 |
| 鶏ひき肉 | 50g | | |
| しょうゆ | 小さじ1 | | |
| おろし生姜 | 少々 | | |
| A 酒 | 小さじ1 | | |
| ママレード | 大さじ1 | | |
| 油 | 適量 | | |
| レタス | 2枚 | ちぎる | |
| きゅうり | 20g | 斜め切り | |
| | | | |





| 【料理名】 揚げないから揚げ丼 | | | |
|-----------------|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | 作り方 |
| 鶏もも肉 | 1/3枚 | 一口大 | ① 鶏もも肉をポリ袋に入れ、Aの調味料を加えてよくもむ。 ② ①に片栗粉を加えて、鶏肉にまんべんなくつけておく。 ③ 熱したフライパンに油を入れ、時々転がしながら中火でこんがりするまで焼く。 ④ お弁当箱にご飯を詰め、きざみのり・ごまをちらし、その上に③をのせる。 |
| 片栗粉 | 大さじ1 | | |
| A { | しょうゆ | 小さじ1 | |
| | さとう | 小さじ1/2 | |
| 油 | 大さじ2 | | |
| きざみのり | 適量 | | |
| いりごま | 適量 | | |
| ご飯 | お茶碗1杯 | | |
| | | | |
| | | | |

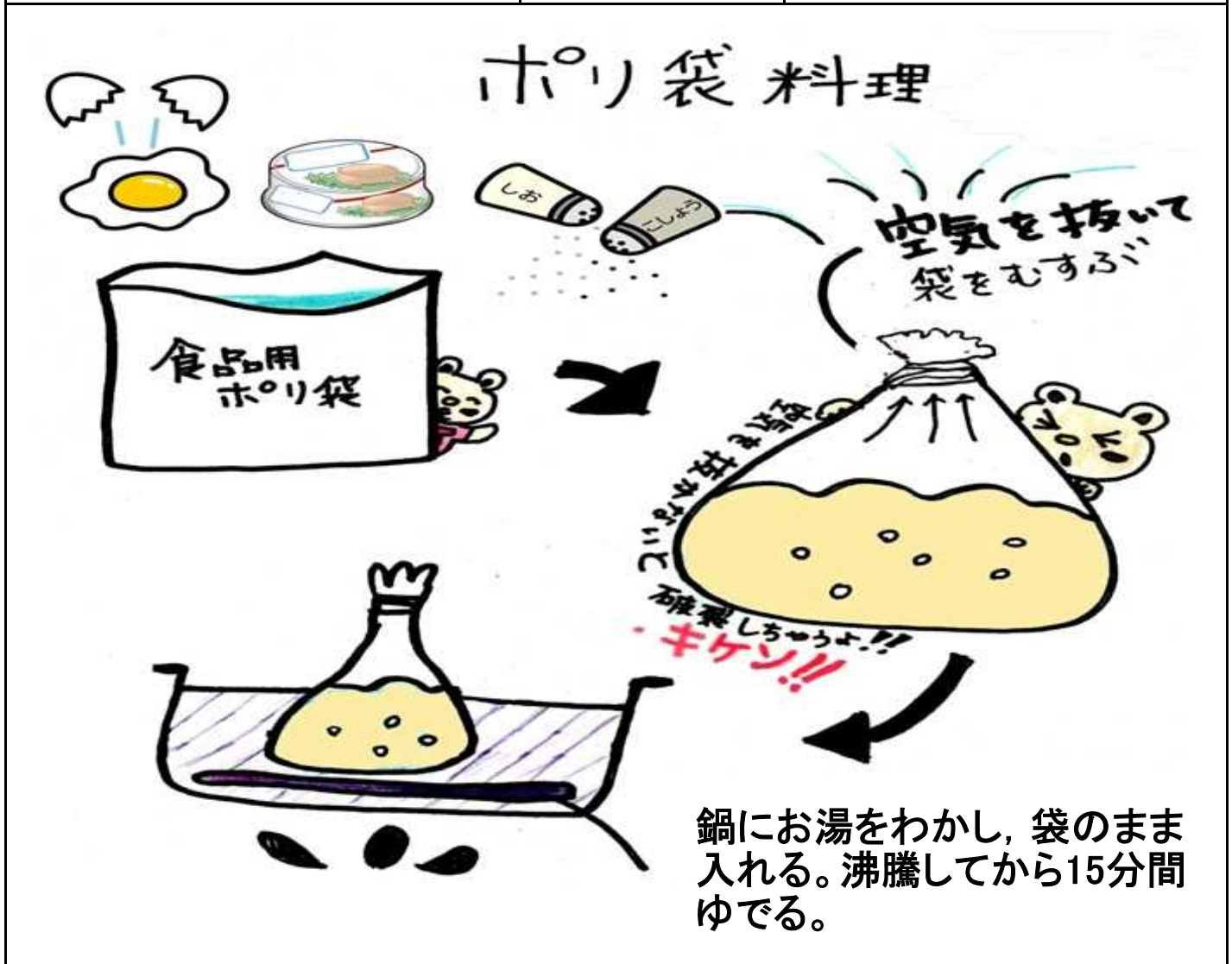


| 【料理名】 おにぎらず | | | |
|-------------|------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方など | 作り方 |
| ご飯 | 1杯 | | ① のりの上に、ごはんと具材をのせ、下の図のようにラップ→のり→ごはん→レタス→マヨネーズ→ウィンナー→目玉焼き→マヨネーズ→レタスの順に乗せて包む。 |
| 全形焼きのり | 1枚 | | |
| レタス | 2~3枚 | ちぎる | |
| ウィンナー | 2本 | 縦に半分に切り茹でる | |
| 卵 | 1個 | 目玉焼き | |
| 油 | 適量 | | |
| マヨネーズ | 小さじ2 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |




| 【料理名】 油揚げのポテサラ詰め | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方など | |
| 油揚げ | 1/2枚 | |  |
| ポテトサラダ | 1人分 | | |
| とろけるチーズ | 10g | | |
| 作り方 | | | |
| ① 油揚げは横半分にし、菜箸でコロコロしながら、切り口から開き、袋状にする。 ② 市販のポテトサラダととろけるチーズを混ぜ合わせ、①に詰めて、表面をまっすぐにする。 ③オーブントースターにアルミホイルを敷き、②をのせて、軽く焦げ目がつく程度に焼く。 ④冷めたら、食べやすい大きさに切る。 | | | |
| | | |  |

| 【料理名】 袋オムレツ | | | | |
|------------------------------------------|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | 作り方 | |
| ツナ缶 | 小1/2缶 | | ① ポリ袋にたまごを入れ、白身と黄身が混ざるようにやさしくもむ。 ② ①の中に、ツナ缶・牛乳・ミックスベジタブル・小さくさいたスライスチーズを入れ、よくまざるように、もむ。 ③ お好みでこしょうを加え、袋の中の空気をしっかり出し、口をむすぶ。 ④ 沸騰したお湯で、15分程度ゆでる。 ⑤ やけどしないように袋から出し、お弁当箱に盛り付ける。 | |
| たまご | 1個 | | | |
| 牛乳 | 大さじ1 | | | |
| スライスチーズ | 1枚 | 手でさく | | |
| ミックスベジタブル | ひとにぎり | | | |
| こしょう | 少々 | | | |
| ※ 深めの耐熱皿に入れて、電子レンジ500Wで3分程度加熱してもできあがります。 | | | 調理時間 | 20分程度 |



| 【料理名】 ブロッコリーのナムル | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | 作り方 | |
| ブロッコリー | 1/8株 | 小分け |  | |
| ごま油 | 小さじ1 | | | |
| A しょうゆ | 小さじ1/2 | | | |
| さとう | 小さじ1/3 | | | |
| 作り方 | | | | |
| <p>① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。 ② 水気をきり、Aの調味料であえる。</p> | | | 調理時間 | 5分程度 |


| 【料理名】 ブロッコリーとコーンのチーズ和え | | | |
|------------------------|--------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | 作り方 |
| ブロッコリー | 50g | 小分け | <p>① ブロッコリーはお湯で茹でる。(耐熱容器に入れて、ラップをし、電子レンジで1分程度加熱してもよい) ② ブロッコリーが熱いうちに、コーンと粉チーズ・塩・こしょうを加えて和える。</p>  |
| コーン缶 | 大さじ1 | | |
| 粉チーズ | 大さじ1/2 | | |
| 塩 | 少々 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 【料理名】 にんじんピーラーサラダ | | | | |
|---------------------|--------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | 作り方 | |
| にんじん | 50g | ピーラー | ① ピーラーで削ったにんじんをさっと茹でる。(耐熱皿に入れ, ふんわりラップをして電子レンジ600Wで1分間加熱してもよい。) ② 熱いうちにAの調味料と混ぜ合わせる。 | |
| いりごま | 5g | | | |
| オリーブ油 | 小さじ1 | | | |
| レモン汁 | 小さじ1 | | | |
| A さとう | ひとつまみ | | | |
| 塩 | 少々 | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | 調理時間 | 5分程度 |
| 【料理名】 ささみとチンゲン菜のナムル | | | | |
| 食品名 | 4人分 | 切り方 | 作り方 | |
| ささみ | 1本 | | ① ささみは筋を取り, 耐熱皿に置いて酒と塩をふりかける。ラップをして, 電子レンジ500Wで4~5分間かける。少し冷めたら, 手でほぐす。 ② チンゲン菜はよく洗って, 茹でる。粗熱がとれたら, 切って水気をしぼる。 ③ ①と②をAの調味料であえる。 | |
| 酒 | 小さじ1 | | | |
| 塩 | 少々 | | | |
| チンゲン菜 | 1束 | 1cm幅 | | |
| さとう | 小さじ1/4 | | | |
| A しょうゆ | 小さじ2 | | | |
| ごま油 | 小さじ2 | | | |
| | | | | |
| | | | 調理時間 | 10分程度 |



| | | | |
|----------------------|-----|-----|-------------------------------|
| 【料理名】 揚げ巻きたまご | | | |
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | 作り方 |
| 味付け油揚げ | 1枚 | | ①市販の味付け揚げに半熟のゆでたまごを入れて、半分に切る。 |
| たまご | 1個 | | |



| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 【料理名】 えのきベーコン | | | |
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | |
| えのき茸 | 1/4株 | さばく |  |
| ベーコン | 2枚 | | |
| 塩 | 少々 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| バター | 2g | | |
| 作り方 | | | |
| <p>① えのき茸の下部を切り、適量をベーコンにのせて巻く。</p> <p>② つまようじで止めて、耐熱皿にのせ、塩・こしょうをふる。</p> <p>③ バターを上にものせて、ラップをふんわりかけ、電子レンジで600wで1分～1分半加熱する。</p> | | | |
| 調理時間 | | 5分程度 | |

| 【料理名】 チーズソー | | | 作り方 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 1人分 | 切り方 | |
| 魚肉ソーセージ | 1/6本 | 輪切り |  |
| ブロッコリー | 1個 | | |
| とろけるチーズ | 5g | | |
| こしょう | 少々 | | |
| 作り方 | | | |
| <p>① ブロッコリーはゆでておく。 (冷凍を解凍してもよい)</p> <p>② 電子レンジ対応のカップに、魚肉ソーセージとブロッコリーをのせ、お好みでこしょうをふる。上にとろけるチーズをかけて電子レンジで600Wで1分間加熱する。</p> | | | |

| 【料理名】 切り干し大根のさっぱり煮 | | | 作り方 |
|-----------------------------------------------------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 4~5人分 | 切り方 | |
| 切り干し大根 | 40g | ザク切り | <p>①切り干し大根はたっぷりの水でもどし、サッと洗って水気をしぼり切る。</p> <p>②耐熱容器にAの調味料を入れ、①を加えてよく混ぜる。</p> <p>③ラップをふんわりかけて、電子レンジで3分加熱する。</p> <p>④取り出してかつお節ときゅうりを加えて混ぜたら、しばらく漬けておく。</p> |
| しょうゆ | 大さじ2 | | |
| A さとう | 大さじ1 | | |
| 酢 | 大さじ2 | | |
| かつお節 | 3g | | |
| きゅうり | 30g | せん切り | |
| <p>※作り置きをして、保存しておくとも便利です。 保存期間 冷蔵3日間 冷凍 2週間</p> | | | |

【料理名】 ゴーヤチップス

| 食品名 | 1回分 | 切り方 |
|-------|-----|--------------|
| ゴーヤ | 2本 | 1~2mm 薄切り |
| から揚げ粉 | 50g | |
| 小麦粉 | 50g | |
| 揚げ油 | 適量 | |



作り方

- ① ゴーヤは縦に半分に切って、スプーンで種と綿を取り、スライスする。
- ② ビニール袋に皮揚げ粉と小麦粉を混ぜ合わせた中に、①を入れてシャカシャカして粉をゴーヤにまぶす。
- ③ 180℃くらいの油で揚げる。



【料理名】 ひじきの煮物

| 食品名 | 5人分 | 切り方 | 作り方 |
|------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひじき | 25g | | <ol style="list-style-type: none"> ① ひじきは水にもどす。 ② 鶏ひき肉を油で炒め、ひじきと野菜を加えて、さらに炒める。 ③ ちりめんと調味料を加えて煮る。途中で、水煮大豆を入れて煮る。 |
| にんじん | 50g | 細切り | |
| たまねぎ | 50g | 細切り | |
| 油揚げ | 1/2枚 | 細切り | |
| ちりめん | 20g | | |
| 鶏ひき肉 | 50g | | |
| 油 | 小さじ1 | | |
| 水煮大豆 | 1缶 | | |
| さとう | 50g | | |
| しょうゆ | 30g | | |
| 顆粒だし | 少々 | | |



賀茂川中学校 自作弁当

作る楽しさ 食べる楽しさ

感謝の心

生きる力



栄養素

健康