

【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		

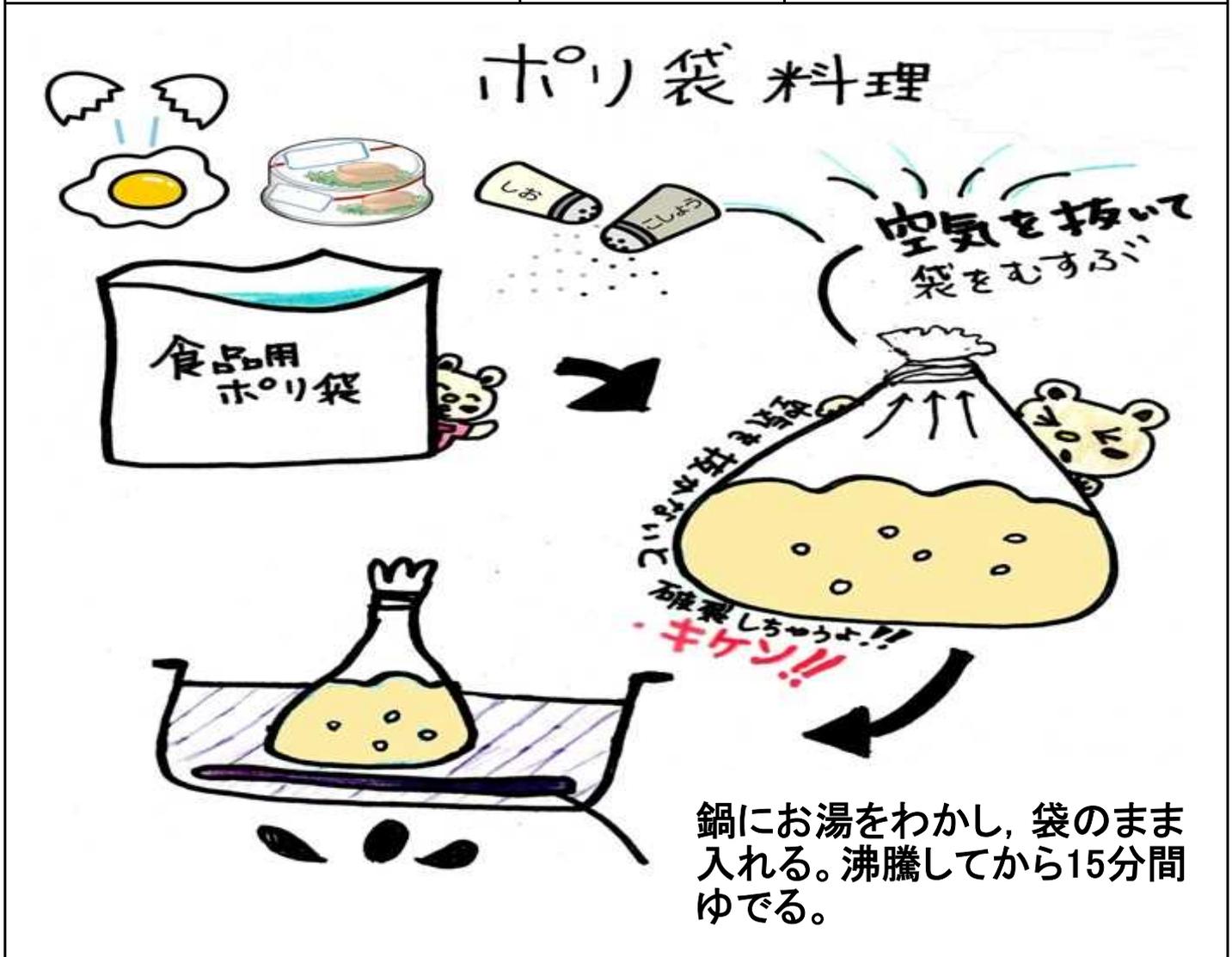


【料理名】 おにぎらず			
食品名	1人分	切り方など	作り方
ご飯	1杯		① のりの上に、ごはんと具材をのせ、下の図のようにラップ→のり→ごはん→レタス→マヨネーズ→ウィンナー→目玉焼き→マヨネーズ→レタスの順に乗せて包む。
全形焼きのり	1枚		
レタス	2～3枚	ちぎる	
ウィンナー	2本	縦に半分に切り茹でる	
卵	1個	目玉焼き	
油	適量		
マヨネーズ	小さじ2		



【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】 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