

2・3年生用

【料理名】 鶏そぼろポケットサンド

食品名	1人分	切り方	作り方
食パン8枚切り	2枚		① 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、お皿などに移して冷ましておく。 ② 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。 ③ 食パン1枚にレタスをおき、①をのせる。もう1枚のレタスを置いてもう1枚の食パンをのせる。 ④ 半分に切って盛り付ける。
鶏ひき肉	60g		
しょうゆ	大さじ1/2		
おろし生姜	小さじ1/2		
酒	大さじ1/2		
ママレード	大さじ1		
油	適量		
レタス	1枚	ちぎる	
きゅうり	20g	斜め切り	
ミニトマト	2個		



【料理名】 小松菜としめじの炒め煮

食品名	1人分	切り方	作り方
小松菜	50g	2cm幅	フライパンの場合 ① フライパンに油をひき、小松菜としめじを炒める。 ② めんつゆを加え、水分がなくなるまで煮詰める。
しめじ	1/4P	小分け	
めんつゆ(2倍)	小さじ1		電子レンジの場合 ① 耐熱皿にしめじ、小松菜の順に入れて、ふんわりラップをする。 ② 電子レンジで600wで4分間加熱する。 ③ めんつゆを加え、よく混ぜて2分間おいておく。
油	少々		

1年生用

【料理名】 マーマレードとソーセージのロールサンド

食品名	1人分	切り方	作り方
食パン	1枚		① 食パンの耳を切り落とす。 ② ①をラップの上に置き、ママレードをぬる。 ③ 食パンの長さに合わせたソーセージをのせて端から巻く。 ④ 斜め半分に切る。
ソーセージ	1本		
ママレード	大さじ1/2		



【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。)
いりごま	5g		
(A) オリーブ油	小さじ1		② 熱いうちにAの調味料と混ぜ合わせる。
レモン汁	小さじ1		
さとう	ひとつまみ		
塩	少々		



【料理名】 ジャムラテ (3種類)

食品名	3人分	切り方	作り方
牛乳	600ml		① 牛乳200mlにそれぞれのジャムを加えて、混ぜ合わせる。
ブルーベリージャム	大さじ2		
いちごジャム	大さじ2		
ママレードジャム	大さじ2		

