

夏休みのおうちでできるレシピをつくってたばようよ



なつやす

— 高砂小学校 —

夏にスパシーなこんな料理がおあめ!

【ジャンバラヤ】4人分

- 精白米 300g
 - 米粒麦 15g
 - パプリカ 1g
- ① パプリカ(粉)を入れて炊飯する

【具】

- サラダ油 3g
- にんにく(みじん切) ひとかけ
- セロリ(うす切) 3cm
- ベーコン(短冊切) 25g
- スキャンズ(カット物) 100g
- 白ワイン(酒) 小じ 1
- たまねぎ 120g
- ホルト(缶) 50g
- しお 小じ 2/3
- しょう 少々
- チリパウダー 小じ 1/3
- 中濃ソース 小じ 1
- トマトケチャップ 大じ 2
- ピーマン 1個

- ① 油で(にんにく、セロリ)をひきかけをこげないよう(にんにく)を炒め、ベーコンを加える
- ② ウォッシュ、白ワイン、たまねぎをいためる
- ③ ホルトをよくつぶして、汁ははきに加える
- ④ 火が通ったら、しお、しょう、チリパウダー、中濃ソース、トマトケチャップを加え、ピーマンを入れて、お好みの味になるまでいためる
- ⑤ 炊けたごはんを④の具をよくまぜ合わせる

【チリコンカン】

ジャンバラヤと同じくケチャップ味ですが、パンにのせたり、はさんだり、がらす-7を加えて、スープに変身します。

【4人分】

- サラダ油 小じ 1/2
- にんにく ひとかけ(みじん)
- ベーコン(短冊切) 10g
- 豚挽肉 100g
- 赤ワイン 10g
- たまねぎ 180g(みじん切)
- にんじん 15g(みじん切)
- トマトピューレ 大 2 + 1/2
- しお ひとつまみ
- しょう 少々
- チリパウダー 少々
- しょうゆ 小じ 1/2
- ウスターソース 小じ 1
- 中濃ソース 小じ 1
- トマトケチャップ 大じ 1
- 金時豆 50g(ゆでる)

- ① 油で(にんにく)をいため、ベーコンを加える
- ② 豚挽肉と赤ワインを入れて、いためる
- ③ たまねぎ、(にんじん)を加えてよくいためる
- ④ トマトピューレを入れて、5分位中火で煮る
- ⑤ 調味料を加えて、味は、まよかかになるまで、煮てからゆでた金時豆を加え、さらに煮る
- ⑥ 金時豆は加熱し、ゆでるのもパックであるので、強火でもOKです

【こんこんずし】

【4人分】

- 精白米 350g
- さとう 8g
- しお 小じ 2/3
- 酢 25g
- 白ウリジマ 10g
- 乾燥青じそ(お好み) 少々
- さとう 15g
- しょうゆ 15g
- 酒 8g
- 油揚げ 75g
- だれ汁 40g

- ① 炊飯します。(少し固めの分量)
- ② Aで合わせ酢をつります。(一度煮立たせます)
- ③ 油揚げは2cm角に切り湯通しする
- ④ Bの調味料とだれ汁の中に油揚げを入れて煮る
- ⑤ ごはんは合わせ酢を加えて、さっくりとまぜ合わせて酢飯をつくらから④の油揚げを加え、白ウリジマを入れてまぜ合わせる。

きゅうしよくのソースやたれは人気者!!

【ごまみ(かけ)】10人分

- 給食では焼いた魚とほかに、
- サラダ油 小じ 2/3
 - 白生姜 10g(みじん切)
 - 長ねぎ 20g(みじん切)
 - さとう 16g
 - さけ 40g
 - みりん 16g
 - 赤みそ 30g
 - 片栗粉 2g(水溶き)
 - 白ウリジマ 25g
 - 水分 30g

【香味ソース】10人分

- こちら魚料理に使用します。
- にんにく(みじん切) ひとかけ
 - しょうゆ 30g
 - しょうゆ 30g
 - さとう 18g
 - 長ねぎ(みじん切) 15g
 - ごま油 3g
 - (白ウリジマ 10g) 水分 30g

- ① よくまぜて、煮立たせる

「これは食べ慣れていないなあ。」
 と思いきや、よく食べてくれた
 この料理をご紹介

【石臼香あえ】(4人分)

- 小松菜 200g → 5cmに切ってゆでる
 - もやし 150g → ゆでる
 - ちりめんじゃこ (しらす) 10g → ゆでる
 - しょうゆ 10g
 - みりん 小さじ1/3
 - ごま油 小さじ1
 - きざみのり
- ① さつと煮立て
 小松菜もやし
 ちりめんじゃこを加え
 きざみのり、ひとまみ、きざみのりをあわせる。

【ひじきポテト】

さっぱりとおとな味
 「おいしいよ」の声も聞かれました。

- じゃがいも 250g
 - サラダ油 3g
 - ひじき(乾燥)
 - ① じゃがいもは小さな角切で蒸す(やわらかめ)
 - ② ひじきは水洗いしてよくもどす
 - ③ 油でひじき・にんじん・ホイルコン・枝豆を炒める
 - ④ 調味料を加える
 - ⑤ 蒸してあるじゃがいもを(熱いまま)加える
 - ⑥ つぶし気味にしなやかに混ぜる。
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

【魚妻のみそ焼き】4人分

- 魚妻切身(70gくらい) 4枚
 - 古根生姜 ひとかけら(すりおろす)
 - 白みそ 25g
 - しょうゆ 小さじ1
 - さとう 7g
 - 酒 15g
 - みりん 10g
- よく混ぜ
 せて魚の上
 にのせて焼く
 (7ライパン
 場合は油をひ
 いて3.1と好
 (蒸し焼き)

汁に汁を加えて
 ゆで野菜やゆでに
 じゃがいもに合わせ
 も使えます。

9月5日(火)から
 2学期の給食がはじまりました。

給食室より

18(火) 1学期の給食が
 終了致しました。「いただきます。」
 「ごちそうさま」「おいしいよ」のたくさんの
 声にほげまされた給食づくりでした。
 ありがとうございました。

揚げものために
 気をつけてください
 油の上でくるくるとまわ
 しながら揚げ時、揚げすぎない。
 V字におしかり!

あげパンの
 リクエストをいただき
 ました。パンがユルッ
 パンであるのと新しい
 あげ油で揚げることも
 大切です。さとう6g(1個)
 シェン0.3g