

## 変わりビビンバ (4人分)

米	2合	① 米は普通に炊く。
油	小さじ2	② にんにく・しょうが…みじん切り ごぼう…ささがき にんじん…せん切り こまつな…ゆでて切っておく
にんにく	少々	③ 油でにんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め 豚肉も加え炒める。
しょうが	少々	④ ごぼう、にんじんも加えてよく炒め、もやしも加える
トウバンジャン	少々	⑤ 野菜が煮えたら調味料で味を整える。
豚もも肉	150g	⑥ 水溶きの片栗粉でとろみをつけ、アーモンド、ごま 小松菜を加えて混ぜる。
ごぼう	50g	⑦ 炊き上がったごはんに具をのせ仕上げる。
にんじん	50g	※ もやしは普通のもやしでもかまいませんが、あれば 大豆もやしを使って、子供の苦手な豆を食べられると 良いですね。
もやし	100g	※ 学校では具をすべて混ぜて作りますが、 焼き肉とナムルを別々にのせてゆくのが本格的。 たっぷり野菜をのせてバランスよく作りましょう!
さとう	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
さけ	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
白みそ	小さじ1/2	
赤みそ	小さじ2	
テンメンジャン	少々	
片栗粉	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
アーモンド(ハ割り)	30g	
白ごま	小さじ1	
こまつな	80g	

具とごはんを  
混ぜて  
食べます!



きゅうしょく

## メニュー紹介

9月のきゅうしょくより...

ほいレシピがあれば 松下まで!!

## ポテトグラタン(4人分)

じゃがいも	中2個	① ベーコン…短冊切り じゃがいも…5ミリのスライス たまねぎ…スライス切り パセリ…みじん切り
しお	小さじ1/3	② じゃがいもはゆでて塩をふる。
油	小さじ1/2	③ バターと小麦粉でホワイトルーを作っておく。
ベーコン	5g	④ 油でベーコン・たまねぎをよく炒めて、スープを入れて 煮込み、マッシュルームを加え調味する。
鶏もも肉	150g	⑤ ④にルーを加えてよく混ぜ、牛乳を入れてひと煮立ち させる。
たまねぎ	中1個	⑥ 耐熱容器にじゃがいもを並べて⑤をかける。
マッシュルーム	25g	⑦ トッピングをのせてオーブンで焼く。
しお	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ホールコーン	50g	
ピザ用チーズ	15g	
バター	25g	* 学校ではガラでスープをとります。市販の場合には 塩分を加減してください。
小麦粉	28g	
牛乳	100cc	
スープ	150cc	
粉チーズ	大さじ1	
パン粉	大さじ2	
バター	5g	
パセリ	少々	

じゃがいもは  
具と一緒に煮て  
OKです!



## 豆と野菜のスープ(4人分)

油	小さじ1/2	① ショルダーベーコン…短冊切り
ショルダーベーコン	2枚	にんにく…みじん切り セロリ…うす切り
にんにく	少々	にんじん・たまねぎ・じゃがいも…さいの目切り
セロリ	少々	パセリ…みじん切り
にんじん	中1/2本	② 白いんげん豆、スモールシェルマカロニは ゆでておく。(白いんげん豆の水煮されたものを 使う場合は、2倍量用意する)
たまねぎ	中1/2個	③ 油でにんにく、セロリを炒め、にんじん、たまねぎ、 じゃがいもを炒める。
じゃがいも	中1個	④ スープをはって煮込み、白いんげん豆を入れ、 しお、こしょうで調味する。
白いんげん豆	40g	⑤ マカロニを入れて少し煮て、パセリを入れる。
しお	小さじ1	
こしょう	少々	
スモールシェルマカロニ	40g	
パセリ	少々	
スープ	600cc	

## フルーツみつ豆

粉末寒天	4g	① 粉末寒天と水分をなべに入れて火にかけ、沸騰 したら火を弱めて少し煮る。
水分	600cc	(この時、はしで一滴垂らして固まるかどうか 確かめておくと安心です)
みかん缶	200g	② ①を四角い容器に固める。
パイナップル缶	200g	③ 果物は好みで用意する。(缶詰を使う場合は、汁は 缶汁で十分です。生の果物を使う場合は、さとう70g、 水70ccを煮詰めてたれを作り、冷やしておく。)
黄桃缶	200g	④ 寒天が固まったら、1cm角くらいに切り、果物、たれ と合わせる。
赤えんどう豆缶	お好みで	

## 太刀魚の和風ソースかけ(4人分)

太刀魚切り身	4切れ	① たまねぎ…すりおろす
白ワイン	小さじ1	② 太刀魚に白ワインをふる。
たまねぎ	40g	③ 太刀魚を焼く。
しょうゆ	小さじ2	④ たまねぎと調味料を火にかけて煮詰め、 魚にかける。
砂糖	小さじ2	
白ワイン	小さじ1	
辛子	少々	* 学校の太刀魚は一切れ60gくらいです。
酢	小さじ2	* 辛子の量はお好みで加減してください。

## 磯香あえ(4人分)

こまつな	1束	① もやし…ゆでる こまつな…ゆでて刻む
もやし	150g	② しょうゆ、ごま油を加熱し、①と刻んだのりを加え、 あえる。
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
のり	1枚	
(きざみのり)		

のりが  
おいしい!!

