

## 鶏肉とごぼうのおこわ(4人分)

米	1カップ	① 米ともち米に分量の水分を入れ、おこわを炊いておく。
もち米	1カップ	② ごぼう…さがき しょうが…すりおろす
水分	2カップ	鶏肉…一口大に切る
鶏モモ肉	100g	③ 調味料と水を煮立たせた中にしょうが、鶏肉、 ごぼうを入れ、あめ色になり汁が少し残るくらいまで 煮詰める。
ごぼう	1/2本	④ おこわが炊き上がったら、その上に具をのせ蒸らす。
しょうゆ	大さじ1杯半	⑤ おこわと具を混ぜ、白ゴマをふる。
酒	大さじ1強	※ごまは炒ると香りがよくなります。
さとう	大さじ1弱	
みりん	大さじ1/2	
しょうが	少々	
水分	100cc	
いりごま(白)	大さじ1	



## きゅうはくレシピしょうかい

### ジャージャーめん(4人分)

油	小さじ1	① 野菜…みじん切り
ごま油	小さじ1	さやいんげん…ゆでて小口切り
しょうが	少々	② 油とごま油でしょうが、ニンニク、トウバンジャンを炒め、 豚肉を入れてよくほくしながら炒める。
にんにく	少々	③ 野菜のみじん切りを加え、よく炒めてから スープを入れて煮る。
トウバンジャン	2g	④ 調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、 長ねぎ さやいんげんをちらして仕上げる。
豚もも挽肉	200g	⑤ ゆでためんにかけてできあがり。
酒	小さじ2	* 麺はお好みでご用意ください。
長ねぎ	1本	
たまねぎ	100g	
にんじん	100g	
たけのこ	60g	
八丁みそ	大さじ1	
赤みそ	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
さとう	大さじ1/2	
しお	少々	
片栗粉	大さじ1	
さやいんげん	10g	
スープ	150cc	
ラーメン	4人分	



### しらすトースト(4人分)

しらす	40g	① たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎ	50g	② 材料をよく混ぜる。
溶けるチーズ	25g	③ 食パンに①をぬり、焼く。
マヨネーズ	25g	
いりごま(白)	5g	
青のり粉	少々	
食パン	4枚	



### 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	180g	① こまつな…ゆでて切る もやし…ゆでる
もやし	150g	② しょうゆとごま油を煮立て、野菜を入れて 煮る。
しょうゆ	小さじ2	③ きざみのりをあえる。
ごま油	小さじ1	
きざみのり	1.5g	



### マンハッタンクラムチャウダー(4人分)

ベーコン	40g	① ベーコン…1cmのたんざく切り
にんにく	少々	にんにく…みじん切り
セロリ	少々	セロリ…細かくきざむ
たまねぎ	260g	たまねぎ、にんじん…小さい角切り
にんじん	60g	じゃがいも…小さい角切り
じゃがいも	120g	ホールトマト…角切り
マッシュルーム缶	25g	白いんげん豆…ゆでておく
ホールコーン	40g	② 油でベーコンをいため、にんにく、セロリを加え、 さらにいためる。
白いんげん豆	25g	③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え混ぜ合わせたら スープを加えて煮る。
ホールトマト缶	150g	④ 煮えたら、マッシュルーム、ホールコーン、 ホールトマト、白いんげん豆を入れる。
しお	小さじ2/3	⑤ 調味料を入れ、あさりを入れて少し煮て仕上げる。
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1	
あさり水煮	50g	
スープ	450cc	* ゆで白いんげん豆使用の場合は、倍量用意する

### ラトウイユ(4人分)

オリーブ油	小さじ1	① ズッキーニ…なす…いちよう切り
にんにく	少々	たまねぎ…角切り にんにく…みじん切り
たまねぎ	70g	トマト…角切り マカロニ…ゆでる
ズッキーニ	90g	② 油でにんにくを炒め、たまねぎ、ズッキーニ、なす を入れて炒める。
なす	70g	③ トマト入れ、調味料を入れ、汁気が少なくなるまで 煮込む。
ホールトマト	100g	④ マカロニを入れて仕上げる。
しお	少々	
こしょう	少々	
さとう	小さじ1	
赤ワイン	小さじ1	* マカロニはスモールシェルマカロニという種類を 使っています。
マカロニ	12g	

ほしいレシピがあればいつでも声をかけてください  
まひな