

手巻き五目ずし(4人分)

米	2カップ	① 米は固めに炊いておく。
「さとう	大さじ1	② 酢・砂糖・塩をで合わせ酢を作る。
しお	小さじ1	③ 鶏ささみ肉…そぎ切り
「す	大さじ2	かんぴょう…戻して細かく切る
さとう	大さじ1と1/2	にんじん…いちよう切り
しお	少々	油揚げ…千切りにし、油抜きをする
しょうゆ	小さじ1	グリーンピース…茹でる
鶏ささみ肉	50g	ちりめんじゃこはさつと湯通ししておく
にんじん	1/3本	④ 具の調味料を煮立て、Aを順に煮ていく
かんぴょう	3g	⑤ 卵…調味料を加え、炒り卵を作っておく
油あげ	1枚	⑥ 炊き上がったご飯に合わせ酢・具・じゃこ・ごまを混ぜる
ちりめんじゃこ	20g	⑦ 器に盛り、炒り卵、グリーンピースを散らす。
グリーンピース	15g	⑧ のりに巻いて食べる
白いりごま	小さじ1	
「油	小さじ1/2	
鶏卵	1個	
さとう	小さじ1	
「しお	少々	
のり	適宜	

お祝い
行事食で
よく登場
します!!



あさりの佃煮

あさり水煮	130g	① しょうが…すりおろす
しょうが	少々	② 調味料としょうがを煮立て、あさりを入れて汁気がなくなるまで煮含める。
しょうゆ	大さじ1	
さけ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
さとう	小さじ2	※多めに作って保存しておくとう便利です。
ごま	少々	

鉄分
たっぷり!!

あこり



きゅうしょくメニュー紹介

7月のメニューお楽しみ! お試してください!!

鮭のパン粉焼き(4人分)

生鮭	4切れ	① 生鮭にしお・こしょうをふる。
しお	小さじ1/3	② マヨネーズを水でのばし、生鮭につける。
こしょう	少々	③ 粉チーズ・パン粉・パセリを衣にして、まぶす。
マヨネーズ	大さじ3	④ オーブンで、焦げ色がつくまで焼く。
水分	小さじ2	※フライパンでも、焼けます。
粉チーズ	小さじ1	
パン粉	30g	
パセリ	少々	

おいしい!!



野菜のごまあえ(4人分)

はくさい	180g	① はくさい…短冊切りにしてゆでる
にんじん	30g	にんじん…せん切りにしてゆでる
もやし	160g	もやし…ゆでる
さとう	小さじ2	② さとう、しょうゆを煮立て、野菜を入れて煮る。
しょうゆ	小さじ2	
すりごま(白)	小さじ2	③ すりごま、いりごまをあえる。
いりごま(白)	小さじ2	

下パヤすい
です!!



ぶどう豆(10人分)

大豆	75g	① 大豆…水に漬けて戻しておく。
さとう	大さじ2	(水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)
しょうゆ	少々	② 大豆はやわらかくゆでる。
水分	適宜	③ さとうを2~3回に分けて入れ、煮含める。
		④ 最後にしょうゆを入れて仕上げる。

コーンシチュー(4人分)

油	小さじ1	① にんじん…いちよう切り
豚もも角切肉	150g	たまねぎ…角切り
たまねぎ	中1個	じゃがいも…いちよう切り
にんじん	2/3本	グリーンピース…ゆでしておく
じゃがいも	小3個	② バター・小麦粉を炒めてルーを作る。
しお	小さじ1	③ 油で豚肉をよく炒める。
こしょう	少々	④ たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。
クリームコーン	100g	⑤ スープを加え、調味料・コーンを加える。
ホールコーン	100g	⑥ ピザ用チーズとルーを加えて煮込む。
ピザ用チーズ	15g	⑦ 牛乳を加えグリーンピースを入れて仕上げる。
バター	20g	
小麦粉	20g	
牛乳	120cc	※ ルーは多めに作って、冷凍しておくとう便利です。
グリーンピース	25g	※ 学校ではスープはがらでとります。
スープ	350cc	市販の場合は塩分を加減して下さい。

パインとアーモンドのケーキ

小麦粉	250g	① パイン缶…きざむ
ベーキングパウダー	小さじ1/2	② 小麦粉、ベーキングパウダーはふるう。
鶏卵	2個	③ 鶏卵とさとうはよく泡立てる。
さとう	50g	④ バターはとかししておく。
バター	45g	⑤ 材料をざっくり混ぜ合わせ、アルミカップに流す。
牛乳	250g	⑥ オーブンで焼く。
パイン缶	125g	(180℃ 20分を目安に調整する)
アーモンド	25g	
アルミカップ	70g	

* 様子を見てパイン缶汁も使うとう美味しいです
* アーモンドはスライスでもきざみでもお好みで!

「レシピがほしい!!」という時は(※)必ず「おたよりポスト」があります。
ここに年、組、氏名を書いて入れてもらえば確実に届きます!!