



# ☆つくってみよう！ きゅうしょくレシピ☆

ふりかけ(カレー)		
材料名	分量	調理法
油	小さじ1	① にんにく、たまねぎ…みじん切り
にんにく	少々	
たまねぎ	中1/2個	② 油でにんにくを炒め、たまねぎを加えてよく炒める。
ちりめんじゃこ	50g	
カレー粉	少々	③ ちりめんじゃこ、カレー粉、しお、ごまを合わせる。
しお	小さじ1/4	
白いりごま	15g	



学校の手作りふりかけにはひじき・小松菜・かつおぶしなどいろいろ種類があります



ツナとごぼうのトースト(4人分)		
材料名	分量	調理法
食パン	4枚	① ごぼう…細いさがきもしくは短い千切りにして水にさらしておく。
ごぼう	1/4本	
ツナ(水煮)	75g	ごぼうをゆでてさし、ツナ・マヨネーズ・ケチャップ・チーズとよく混ぜる
マヨネーズ	大さじ3弱	
トマトケチャップ	大さじ1弱	③ ②をパンにぬり、オーブンで焼く
ピザ用チーズ	25g	



意外とあいます！  
ゴボウとツナのトースト



鶏肉と大豆のうま煮(4人分)		
材料名	分量	調理法
油	小さじ1	① 長ねぎ、しょうが…みじん切り 鶏肉…小さい角切り 大豆…水に戻してゆでておく。 (水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)
長ねぎ	30g	
しょうが	1片	② 油でしょうが、長ねぎを炒め、鶏肉を加えて炒めたら大豆を加え、水分と調味料でじっくり煮込む
鶏もも肉	150g	
大豆(乾)	75g	
さとう	大さじ1	
さけ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
水	適量	

かきたま汁(豆腐)(4人分)		
材料名	分量	調理法
鶏もも肉	50g	① 鶏肉は一口大に切る。にんじん、たまねぎは千切り、豆腐はさいの目切り、わかめは戻しておく。ほうれん草はゆでて切っておく
にんじん	1/2本	
たまねぎ	1/2個	② だし汁を煮立て、鶏肉を入れて煮る。
しお	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	③ にんじん、たまねぎを入れ、煮えたらしお、しょうゆで調味する
豆腐	1/2丁	
わかめ	2g	④ 豆腐、わかめを入れ、水溶性片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れ、ほうれん草を入れて仕上げる
片栗粉	小さじ2	
鶏卵	2個	
ほうれん草	50g	
だし汁	650cc	

※学校では、だしはさば削り節でとります。だしの素を使う場合は味を加減してください。

大根カレーライス(4人分)		
材料名	分量	調理法
米	4人分	① 米は4人分炊いておく。 ② にんにく・しょうが…みじん切り 豚肉…一口大 たまねぎ…角切り にんじん…いちょう切り 大根…厚めのいちょう切り エリンギ…うす切り
油	小さじ1	
にんにく	少々	③ 油・バター・小麦粉・カレー粉で、あらかじめルウを作っておく
しょうが	少々	
豚ももこま肉	150g	④ 油で、にんにく・しょうが・豚肉を炒め、玉ねぎも加えてよく炒める。にんじん、大根、エリンギも加え炒め、スープを加えてやわらかくなる煮る
たまねぎ	250g	
にんじん	50g	⑤ 調味料を加え、チーズ・ルウを入れて煮こんで仕上げる
大根	350g	
エリンギ	80g	
しお	小さじ1	
とろけるチーズ	25g	
油	大さじ1	
バター	20g	
小麦粉	大さじ4	
カレー粉	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
ウスターソース	小さじ2	
トマトケチャップ	大さじ1	
スープ	250cc	

☆たまねぎの半量をスライスしてよく炒めると、甘みがでておいしくなります。

☆市販のルーを使う場合は、塩加減を調整してください。



ふじさわランチの定番！  
じゃがいものカレーより  
あっさり仕上がっておいしいです！  
大根をよく炒めて水分をとばすのがポイントです。



試食会の時にレシピを知りたいとお声をいただきました



