

ツナと大豆のサラダ

《材料》4人分

ツナ缶	1缶(約80g)
大豆水煮	60g
きゅうり	1本
キャベツ	2枚(120g)
スティックチーズ	2本
玉ねぎすりおろし	小さじ2
酢	大さじ1強
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ2

《作り方》

- ①きゅうりは小口切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②大豆とキャベツはさっとゆでて冷ましておく。
- ③スティックチーズは太さを2等分し、5mm幅に切る。
- ④ドレッシングの材料を混ぜる。
- ⑤油を切ったツナ缶、大豆、キャベツ、きゅうり、チーズを④のドレッシングで和える。(ドレッシングは量を加減する)

ドレッシングは作りやすい量にしてあるので、少し多めです。味をみて量を加減してください。給食ではおろし玉ねぎの辛みを和らげるため、ドレッシングを加熱してから使っています。玉ねぎの辛みが気になるようなら、ご家庭でも油以外のドレッシングの材料をひと煮立ちさせてから油を加えて作ってください。

わかめサラダ

《材料》4人分

カットわかめ(乾燥)	5g
ツナ缶	1缶弱(60g)
キャベツ	2枚
きゅうり	1/2本
もやし	1/3袋
酢	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	小さじ2
油	小さじ1
白いりごま	大さじ1

《作り方》

- ①わかめはもどす。
- ②キャベツは短冊切りにしてさっとゆでる。
- ③きゅうりは小口切りにする。
- ④もやしは洗ってゆでる。
- ⑤ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥わかめ、キャベツ、きゅうり、もやし、油を切ったツナ缶、半ずりにしたごまをドレッシングで和える。

ドレッシングは作りやすい量にしてあるので、少し多めです。味をみて量を加減してください。

手づくり青菜ふりかけ

《材料》10人分

小松菜	1/4束(60g)
ちりめんじゃこ	大さじ2(12g)
かつおぶし	7g
ごま	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ①小松菜はさっとゆでてみじん切りにし、水気をきつく絞る。
- ②フライパンで①を焦げないように乾煎りする。
- ③少し水分が飛んだところで、ちりめんじゃこ、かつおぶし、ごまを加えて煎る。
- ④しょうゆと砂糖を混ぜたものを加えて仕上げる。
※小松菜が少ししっとりしている程度で仕上げる。

チキンカレー

《材料》4人分

鶏ももこま切れ	・・・	200g
赤ワイン	・・・	大さじ2
玉ねぎ	・・・	中2個
油（餡色玉ねぎ用）	・・・	小さじ2
にんじん	・・・	中1/2個
じゃがいも	・・・	大1個
おろししょうが	・・・	小さじ1
おろしにんにく	・・・	小さじ1
炒め油	・・・	小さじ2
小麦粉	・・・	大さじ4
バター	・・・	35g
カレー粉	・・・	小さじ2
おろしりんご	・・・	大さじ2
ケチャップ	・・・	大さじ2.5
ウスターソース	・・・	大さじ1強
しょうゆ	・・・	小さじ1
赤みそ	・・・	小さじ1
ナツメグ	・・・	少々
オールスパイス	・・・	少々
塩	・・・	小さじ1弱
こしょう	・・・	少々
鶏がらスープ	・・・	350cc
粉チーズ	・・・	小さじ1

《作り方》

- ①鶏肉は赤ワインをふっておく。
- ②玉ねぎは半分は薄切り、半分はくし切りにする。
- ③薄切りの玉ねぎを油（餡色玉ねぎ用）でじっくりと餡色になるまで弱火で炒め、皿にとっておく。
- ④にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。
- ⑤カレールーを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉、カレー粉を加え、好みの色になるまで炒める。
- ⑥鍋に炒め用油をしき、にんにく、しょうがを炒める。
- ⑦鶏肉、くし切り玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑧鶏がらスープを加える。煮立ったらじゃがいもを加える。
- ⑨おろしりんご、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、赤みそを混ぜ、⑧に加えて煮る。
- ⑩じゃがいもがやわらかくなる少し手前で⑤のカレールーと③の玉ねぎ、ナツメグ、オールスパイス、塩、こしょうを加えて煮る。
- ⑪じゃがいもがやわらかくなるまで煮込み、粉チーズを加えて仕上げる。

ジャージャー麺

《材料》4人分

生中華麺	・ ・ ・ ・ ・	4玉
きゅうり	・ ・ ・ ・ ・	1本
もやし	・ ・ ・ ・ ・	1/2袋
ぶたひき肉	・ ・ ・ ・ ・	150g
大豆(みじん切り)	・	30g
玉ねぎ	・ ・ ・ ・ ・	中1/2個
にんじん	・ ・ ・ ・ ・	中1/4本
たけのこ水煮	・ ・ ・ ・	中1/4本
干しいたけ(もどす)		2枚
ねぎ	・ ・ ・ ・ ・	10cm
おろししょうが	・ ・ ・	小さじ1
おろしにんにく	・ ・ ・	小さじ1
油	・ ・ ・ ・ ・	小さじ2
赤みそ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ3強
砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1
しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1
酒	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2
ケチャップ	・ ・ ・ ・	大さじ1
トウバンジャン	・ ・ ・	小さじ1/2
片栗粉	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1強

《作り方》

- ①きゅうりは干切りにする。もやしは洗ってゆでる。
- ②玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎを加えて炒める。
- ④香りが出たら、ぶたひき肉、大豆を加えて炒める。
- ⑤ぶたひき肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ほしいたけを加えて炒める。
- ⑥かっこの調味料を合わせて加え、火が通るまで煮る。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧中華麺をゆでて水洗いする。
- ⑨中華麺を皿に盛り、もやしときゅうりを添える。
- ⑩⑦の肉みそをかける。

マーボー豆腐

《材料》4人分

木綿豆腐	1.5丁(600g)
豚ひき肉	120g
にんじん	中1/5本
干しいたけ(もどす)	2枚
ねぎ	1/2本
にら	1/3束
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
油	小さじ2
赤みそ	大さじ1.5
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1強
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1
テンメンジャン	小さじ2
トウバンジャン	小さじ1弱
水	100cc
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ①豆腐は水切りをしてさいの目に切り、ゆでて温める。
- ②にんじん、干しいたけ、ねぎはみじん切りにする。
- ③にらは2cm長さに切る。
なるまで弱火で炒め、皿にとっておく。
- ④油でにんにく、しょうがを炒める。
- ⑤豚ひき肉、にんじん、干しいたけ、ねぎを加えて炒める。
- ⑥水、カッコ内の調味料を混ぜ合わせて加える。
- ⑦①の豆腐を、湯を切って加える。
- ⑧水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑨ごま油を加えて仕上げる。

スイートポテト

《材料》8個分

さつまいも	大2個(600g)
砂糖	大さじ3
卵	M2/3個
生クリーム	大さじ3
バター	30g
バニラエッセンス	少々
卵	M1/3個
みりん	小さじ1
水	小さじ1
舟形アルミカップ	8枚

《作り方》

- ①さつまいもは皮をむき、やわらかくなるまで蒸す。
- ②蒸したさつまいもをつぶし、砂糖、卵2/3個、生クリーム、バター、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ③8等分して成型し、アルミカップに入れる。
- ④カッコ内の材料を混ぜ、③にぬる。
- ⑤天板に天板に並べ、180度のオーブンで10分位焼く。

さつまいもがおいしい季節に作りたいお菓子です。オーブンで焼かず、春巻きの皮で包んで油で揚げた「スイートポテト春巻き」も人気メニューです。