

フライパンで鮭のちゃんちゃん焼き♪

〈材料〉4人分

鮭 4切れ
キャベツ 中1/4個
玉ねぎ 1個
にんじん 1/2個
しめじ 1パック
塩こしょう 適宜
バター 15g
酒 大さじ2
みそ 大さじ3
さとう 大さじ1
みりん 大さじ1
マヨネーズ(お好みで)

〈作り方〉

- ①鮭の両面に塩こしょうをふる。
- ②キャベツはざく切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切、ぶなしめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、鮭の片面に焼き色がついたらひっくり返す。
- ④切った野菜を入れ、酒・みそ・さとう・みりんを加えたら弱火にし、蓋をする。約10分蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、盛りつけて完成。



ホットケーキミックスで簡単ピザ

〈材料〉1枚分

ホットケーキミックス粉 150g
水 50cc
サラダ油 大さじ1
塩 ひとつまみ
玉ねぎ・ピーマン・ウィンナー
トマト・コーンなどのお好みの具
ピザソース 適量
ピザ用チーズ 適量
クッキングシート 適量

〈作り方〉

- ①ホットケーキミックス粉、水、油をボールに入れ、へらでよく混ぜ合わせる。
- ②まとまってきたら、手で揉みよく混ぜ合わせる。
- ③できあがった生地を、クッキングシートの上に乗せて、薄く丸く伸ばします。
- ④フォークで穴を開け、ガス抜きをします。
- ⑤好きな具材をトッピング、チーズをのせて200℃で15分オーブンで焼いたら完成。



江戸小給食から抜粋！レシピ

クリーミー！豆乳みそ汁



〈材料〉4人分
油揚げ 20g
じゃがいも 1/2 個
豚肉 60g
たまねぎ 1/2個
にんじん 1/3 個
豆乳 80cc
(もしくは牛乳)
だしのもと 適宜
水 350cc
味噌 30g
油 適宜

〈作り方〉

- ①油揚げは短冊切り、じゃがいもは乱切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。
 - ②鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
 - ③豚肉に火が通ったら、切った野菜、水、だしのもとを加えて加熱する。
 - ④じゃがいもに火が通ったら、油揚げを加え、味噌を入れる。
 - ⑤最後に豆乳を入れて、ひとにたちさせて完成。
- ★家庭にある余った野菜をいれてもよいです。
★ホールコーンを入れても甘みがありおいしいです。

炒めるだけ♪ドライカレー



〈材料〉4人分
ごはん 4人分
豚ひき肉 400g
おろしにんにく ひとかけ
おろししょうが ひとかけ
たまねぎ 1個
にんじん 1/2本
市販のカレールー 2個
ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1
サラダ油 小さじ1
水150cc

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
 - ②フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
 - ③赤身がなくなってきたら、たまねぎ・にんじんを加え炒める。
 - ④全体的に火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、水を加えなじませる。
 - ⑤カレールーを1個ずつ加え、焦げ付かないよう、へらでかき混ぜる。
 - ⑥ごはんにかレーを盛りつけ、完成。
- ひと手間アレンジ！

- ★目玉焼きをつけても良いです。
★水ではなく、野菜ジュース、トマトジュースを使うと、うま味が増します。