

# きゅうしょくたより

令和6年9月  
流山市立八木北小学校

## 我が家のおすすめレシピ



7月の献立表で、「我が家のおすすめレシピ」を募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。どのレシピもとても簡単でおいしそうですね！ぜひ毎日の食事作りの参考になさってください。10月の給食にも取り入れさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

### 【鶏肉のピザ焼き】 1年4組 Kさん

(材料) 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ミックスチーズ 塩 こしょう  
(作り方) ①玉ねぎをみじん切りにして炒め、透き通ったらカットトマトを入れる。煮詰めて塩を入れて味を調える。(トマトソースの完成) ②鶏肉を一口大に切り、塩こしょうを振り、下味をつける。③こんがり焼き色がつくように焼く。④焼けた鶏肉にトマトソース、ミックスチーズをのせ、ふたをする。チーズが溶けたら完成。お好みでバジルをのせても美味しいです。  
《ポイント》 チーズがとろけて美味しいです。トマトソースは市販のものでも美味しいです。

### 【カレーうどん】 1年4組 Nさん

(材料) うどん(めんつゆ だし汁 みりん 砂糖) カレー(にんじん じゃが芋 豚肉 玉ねぎ カレー) (作り方) うどん、カレーをそれぞれ作り、うどんの上にかけて出来上がり。とても簡単です。  
《エピソード》 息子が大好きで、保育園の卒園式でも「好きな給食はカレーうどんです」と発表していました。入学式の前日もカレーうどんにして、気合いを入れて入学式に参加しました。

### 【親子ピザ】 1年4組 Sさん

(材料) トルティーヤの生地 シーフードミックス えび トマトソース  
(作り方) トルティーヤの生地にトマトソースをぬって、シーフード、えびをのせて、トーストしたら完成です。  
《ポイント》 みんなで楽しく作れます。焦げに注意してください。

### 【カレードリア】 1年4組 Iさん

(材料) カレー粉 にんじん ピーマン 玉ねぎ なす 水 ごはん ひき肉 チーズ ケチャップ  
(作り方) ①ひき肉を炒める。炒めたひき肉に野菜を全部入れる。火が通ったら、カレー粉、ケチャップ、水を少し入れる。カレーが出来上がったら、オーブンを温めておく。200℃で 10分。②耐熱皿にごはんを入れ、その上に①のカレーを入れる。その上にたっぷりチーズをかける。温めておいたオーブンに入れて焼く。チーズが溶けて少し焦げ目が出来たら完成です。  
《エピソード》 苦手な野菜も使って、おいしく食べられるので、子どもたちも喜んでくれました。チーズが好きな子どもたちなので、たくさん食べてくれました。

### 【鶏皮のパリパリ揚げ】 1年4組 Kさん

(材料) 鶏皮 塩  
(作り方) ①鶏皮を一口サイズに切る。②フライパンに鶏皮を入れて炒める。③鶏皮から油が出てくるので、その油で鶏皮を揚げる。④パリパリに焼けたら、塩をふって完成。  
《ポイント》 油がすごく出ます。息子が好きで、よく作ります。

### 【しその鶏肉だんご】 1年4組 Hさん

(材料) 鶏肉のミンチ 300g 塩・こしょう少々 酒大さじ1と1/2 しょうゆ大さじ1と1/2 しその葉  
(作り方) ①鶏のミンチ(我が家は、もも肉をブレンダーでミンチにしています)と酒、しょうゆ、塩、こしょうで混ぜて、丸めてハンバーグのようにする。②しその葉をつける。③焼く(蒸し焼き)。  
《ポイント》 我が家は子どもが3人いて、みんなで丸めて簡単に作れるので、よく出しています。みんなで作れるのが楽しいそうです。そのため今回も書いてと頼まれました。ポイントは、しその葉で味がさっぱりするところです。

### 【ラザニア】 1年4組 Mさん

(材料) トマト缶 ひき肉 玉ねぎ ホワイトソース ラザニア用パスタ チーズ  
(作り方) ①玉ねぎ、ひき肉、トマト缶を煮込んでミートソースをつくる。②ラザニアのパスタをゆでる。③トマトソース、ホワイトソース、パスタを順番に重ねる。数回重ねたら、たくさんチーズをかけてオーブンで焼く。  
《ポイント》 クリスマスに大きなオープン皿で焼いて、数日かけて食べます。おすすめポイントは、焼く前の状態で冷凍できて、食べたいときに焼けばすぐ食べられます。ミートソースもホワイトソースも缶詰を使うととても簡単。

### 【カレー風きんぴら】 2年6組 Mさん

(材料) ごぼう にんじん ごま油 A(酒 砂糖 しょうゆ みりん だし) カレー粉  
(作り方) ①ごぼうとにんじんをさがきにする。②①をごま油で炒める。③Aの調味料を入れて、炒め煮にする。④汁気がなくなってきたら、カレー粉をまぶして出来上がり。  
《エピソード》 パパのばあばがママに教えてくれた料理。

### 【春雨サラダ】 2年6組 Hさん

(材料) 2~3人分 緑豆春雨(もどさないで)30g 人参3cm(千切り) ベーコン4枚(千切り) きゅうり1本(千切り) ☆(しょうゆ大さじ1.5 砂糖大さじ1 ごま油大さじ1 酢大さじ1 水130cc) すりごま(たくさん)  
(作り方) ①鍋に春雨(もどさない)、人参、ベーコン、☆の調味料を入れて、ふたを少しずらして中火で煮立たせる。②煮立ったら火を止めて、ふたをして少し冷ます。③きゅうり、すりごまを入れて、冷蔵庫で冷やす。  
《ポイント》 簡単なのに子どもの大好物!! 春雨にきちんと火が通っているか確認してください。

### 【なす南蛮】 4年4組 Mさん

(材料) 2~3人分 なす2~3本 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1 酢大さじ1 ごま適量  
(作り方) ①なすを乱切りにして、水分をふきとる。②なすがやわらかくなるまで炒める。③しょうゆ、砂糖、酢を混ぜてたれを作り、なすに加える。④なすにたれがからんだら火を止め、仕上げにごまをふりかけて完成。  
《ポイント》 酸味があるので食欲がでえます。しょうゆと砂糖が入っているので、酸っぱすぎずにおいしかったです。なすにはたれが染みているので、ジュワツとおいしかったです。

### 【玉ねぎときゅうりのツナサラダ】 5年1組 Mさん

(材料) 玉ねぎ(できれば新玉) きゅうり ツナ のり しょうゆ マヨネーズ  
(作り方) ①玉ねぎを薄切りにして、レンジで玉ねぎがしんなりするまでチンする。そこにスライスしたきゅうりとツナを入れる。②マヨネーズをお好みの量をかけて、しょうゆを少ししたら全部混ぜる。最後にのりをちらす。  
《ポイント》 のりを食べやすい大きさにちぎってトッピングする。しょうゆがかくし味。