

きゅうしょくたより

令和2年9月
流山市立八木北小学校

我が家のおすすめレシピ



8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、下記のみなさんにご応募いただきました。どのレシピもとても簡単でおいしそうですね！

ぜひご家庭でも食事作りの参考になさってください。ご協力ありがとうございました。

【ニラ納豆オムレツ】 2年 Iさん



(材料) ニラ 納豆 卵 めんつゆ (作り方) ①ニラを3cm位に切る。②納豆をかき混ぜる。③卵を割ってときほぐす (一人一個)。④①②③とめんつゆを混ぜる。⑤フライパンで焼く。
《ポイント》簡単でおいしいです。

【夏野菜サラダ】 2年 Eさん

(材料) きゅうり2本 みょうが2~3コ しらす1パック (お好みで) ドレッシング
(作り方) ①きゅうりは千切りにする。②みょうがは縦に細切りにする。③きゅうり→みょうが→しらすの順で見た目がきれいになるよう盛り付ける。④お好みのドレッシングをかけて出来上がり！！
《ポイント》野菜を切って盛り付けるだけなので低学年の子どもでも作れます！！夏野菜を沢山食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

【マンゴーヨーグルト】 2年 Mさん



(材料) ヨーグルト ドライマンゴー マンゴーソース (作り方) ヨーグルト (手作りでも市販でも OK) にドライマンゴーを切って入れ、ドライマンゴーがふやけるまで冷蔵庫に入れておく。食べる時にマンゴーソースを入れて完成！
《エピソード》おばあちゃんがいつも作ってくれるので、レシピを教えてくださいました。簡単でおいしくて、子どもたちが大好きなデザートです。

【我が家の豚の角煮丼(台湾紅焼肉)】 3年 Uさん



(材料) 4人分 豚バラ肉 800g しいたけ 10個 ゆで卵 1個 パイナップル 200g
小ねぎ 2本 刻みニンニク 3かけ分 水 150cc 調味料 (しょうゆ大さじ4 氷砂糖又は砂糖大さじ2 酒大さじ4) (作り方) ①サイコロ状に切った豚肉をしょうゆ (約大さじ5) に漬ける。②サラダ油をひいて、刻みニンニクとネギを炒め、豚肉、しいたけも炒める。③調味料を入れて強火で煮込む。④パイナップルと水を入れて強火で5分煮込んだら、ゆで卵を投入する。⑤中~強火で40分位煮込んだら完成。ごはんにかけて、1/4に切った卵としいたけをのせ、お好みで青ねぎを散らす。

《ポイント》パイナップル酵素でお肉がやわらかくなり、さっぱりとした肉料理になります。ただし、煮込んだパイナップルはしょっぱくて直接食べない方が良いでしょう。蒸し魚料理などと一緒に蒸して使っても良いです。母は台湾人です。毎回母の実家がある台湾へ一緒に帰ると、必ず食べる大好きな一品です。もちろん日本の家でもよく出される我が家の定番料理になっています。

【ツナマヨコーンおにぎり】 4年 Mさん



(材料) ごはん 4人分 ツナ 1缶 マヨネーズ (お好みで) コーン 1/2缶
(作り方) ①ツナ、マヨネーズ、コーンを混ぜる。②おにぎりの具に①を入れて出来上がり。
《ポイント》いつものツナマヨおにぎりが、ちょっぴり豪華になります。ツナ、マヨネーズ、コーンの分量は、お好みで作ってください。

【ピーマンと鶏肉のんにくしょう油炒め】 4年 Iさん



(材料) ピーマン 4コ 鶏胸肉 1枚 にんにく 2かけ A (塩・こしょう少々 酒大さじ1 片栗粉大さじ1) B (しょう油大さじ2 酒大さじ1 さとう大さじ1 水大さじ1)
(作り方) ①鶏肉を細切りにしてAをなじませておく。ピーマンは縦5mm幅、にんにくはスライス。②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼き色がつくまで炒める。③②をフライパンから取り出し、サラダ油でにんにくを炒める。④ピーマンを加えて炒める。⑤続いて鶏肉も加える。⑥Bを合わせてから加え、とろみが全体にからむまで炒める。
《ポイント》にんにくしょう油味で食欲がでます。子どももピーマンをたくさん食べてくれます。

【肉まきおにぎり】 4年 Hさん

(材料) 豚バラ肉 白ごはん 焼肉のたれ (作り方) ①ごはんをおすしのシャリの3倍位の大きさににぎる。②豚バラ肉をごはんに巻きつける。③焼く。④焼けてきたら焼肉のたれをつけて焼いてをくり返す。⑤ほどよく味がついてきたら完成！
《エピソード》わたしの家はキャンプでお母さんといっしょに作りました。



★裏面にも「我が家のおすすめレシピ」を載せています。どうぞご覧ください。

【春雨サラダ】 5年2組 Iさん



(材料) 春雨 にんじん きゅうり ハム (蒸し鶏もおすすめ) いりごま

(作り方) ①きゅうり、にんじん、ハムは千切りにする。春雨とにんじんはゆでる。②ボールに酢・しょうゆ (同量)、さとう、塩、ごま油を入れ混ぜる。①の材料を入れ、いりごまも混ぜて冷蔵庫で冷やす。

《ポイント》酢の嫌いな子がお勧めするメニューです。夏はさっぱりしていて食べやすいです。うちでは麻婆豆腐と合わせて出します。

【りんごあめ】 給食室 Sさん

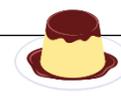


(材料) りんご (小さめ) 4コ 上白糖200g 水60g 食紅小さじ1 (付属の)

(作り方) ①りんごは洗浄後水気を拭き取る。割り箸で刺す。②鍋に砂糖と食紅を混ぜる。水を入れ火にかける。③煮詰めて色が濃くなったなら (5~7分)、爪楊枝の先に少量とり、水の中に浸して固まったらOK。りんごにからめる。

《エピソード》今年はお祭りがなくなってしまったので、家で少しでも楽しめるようにと作りました。冷凍庫で冷やすと、りんごもシャリシャリして美味しいです。

【やばいマグカッププリン】 給食室 Yさん



(材料) 1人分 カaramel液 (グラニュー糖大さじ1 水小さじ1 お湯又は水小さじ1)

卵液 (卵1コ グラニュー糖大さじ2 牛乳120ml バニラエッセンス少々)

耐熱用マグカップ (横幅が広く高さが低いもの)

(作り方) ①マグカップをお湯で温めておく (電子レンジで加熱調理するので、割れるのを防ぐため)。②マグカップの中にグラニュー糖大さじ1と水小さじ1を入れて軽くなじませ、600Wの電子レンジで1分30秒かける。一旦取り出し、カaramel色になるまで20秒ずつ加熱していく (よく様子を見る)。カaramel色になったらお湯小さじ1を入れる (この時はねるので、はねるのが怖い人は水でも可)。③卵液を作る。ボールに卵を入れ静かに溶く。グラニュー糖大さじ2を入れ静かに溶く。牛乳、バニラエッセンスを入れ静かに溶く。②のマグカップに茶こしを置き、卵液を入れる。④600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、その後は2分に設定。中の様子を見ながらマグカップを取り出す (中の卵液がフワフワしてきたらOK。半熟状態がベスト)。⑤アルミホイルでマグカップ全体を包み、余熱で固める。荒熱をとり、手で触って冷めてきたら、冷蔵庫に入れてよく冷やす。

《ポイント》娘がYouTubeから見つけて作り、食べてみたらすごく美味しかったです。今ではどのケーキ屋さんのプリンよりこのプリンが一番好きになりました。

【ほうれん草とツナコーンのさっぱりサラダ】 給食室 Sさん



(材料) ほうれん草1束 ツナ缶1缶 コーン50~60g A (レモン汁大さじ2

オリーブオイル大さじ1 しょうゆ大さじ1 さとう小さじ2 にんにくすりおろし1片分 こしょう少々)

(作り方) ①ほうれん草をさっと茹でて、流水にさらした後よく絞る。2~3cmの長さに切る。②ツナ缶は油を絞りほぐして、Aの調味料と混ぜる。③①と②をボールで和え、コーンも加えて混ぜる。(器に盛り付け、トマトなどを飾り付けると色取りが良くなります。)

《ポイント》ほうれん草は鉄分がとても豊富な野菜です。レモン汁を加えることで、鉄分の吸収を助けるビタミンCも同時に摂取することができます。ツナ缶には、たんぱく質、DHA等の栄養素が含まれています。我が家の子どもたちが大好きな栄養たっぷりのサラダです。ほうれん草が旬で美味しくなる秋~冬に是非作ってみてください。

【切り干し大根とツナのシャキシャキサラダ】 給食室 Bさん



(材料) 切り干し大根1袋 (80g程度) ツナフレーク缶1缶 きゅうり1本 コーン40g すし酢40cc マヨネース大さじ3

(作り方) ①切り干し大根を水でさっと洗い戻す。②きゅうりは薄い輪切りにしてすし酢にひたす。③水で戻した切り干し大根を、お湯でさっと1~2分ゆで、水にさらしてからしっかりと絞る。食べやすいようにザク切りにする。ツナは油をきっておく。④ボールに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

《ポイント》いつか作ろうと買ったものの使われない切り干し大根を救うため、手軽にパパッと美味しく食べられるサラダにしてみました。“シャキシャキポリポリ”食感も楽しく栄養満点です。

【なすときゅうりのさっぱり煮】 給食室 Nさん



(材料) なす きゅうり しょうが 水 だし粉 みりん 酒 ポン酢 小ねぎ

(作り方) ①きゅうりは間引いて皮をむき、乱切りにする。なすも乱切りにする。②鍋になすときゅうり、ひたひたの水を入れる。③水が沸いたら、だし粉、しょうゆ、みりん、酒を入れてしばらく煮込む。出来上がる直前にポン酢、しょうがを入れる。④③の荒熱をとり、冷蔵庫で冷やす。食べる直前に小ねぎを散らして出来上がり。

《エピソード》私の祖母が、小さい頃から作ってくれているお気に入りレシピです。

