



# 食育だより

2020年5月  
さくら市立氏家中学校

木々の緑も鮮やかさを増しさわやかな季節になりました。学校の臨時休業中も栄養のバランスのとれた規則正しい食事を心がけ、健康に気を付けて過ごしましょう。

今回の食育だよりは簡単レシピを紹介をします。この機会に料理にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

## 作ってみよう! ごはん&おやつ 簡単レシピ

炊飯器に入れて炊くだけ

### えびピラフ

〈材料〉

米	3合	水	600ml
むきえび	120g	☆	固形スープの素 1個
ベーコン	40g		
酒	少々	こしょう	少々
玉ねぎ	50g	バター	20g
人参	50g	パセリ	適量

〈作り方〉

- ①米を研いで、5分間ザルにあげて水を切る。
- ②えびは小鍋に水、酒少々入れ下ゆです。
- ③玉ねぎ、人参はみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ④炊飯器に米、水、☆の調味料を入れ、ひと混ぜする。
- ⑤玉ねぎ、人参、ベーコン、えびを米の上のせ30分置いてから、普通に炊く。
- ⑥炊きあがりに、バターとパセリのみじん切りを混ぜる。

作りおきにも便利

### カレーそぼろ

〈材料〉

豚ひき肉	300g	☆	カレー粉 大さじ1
油	小さじ2		
玉ねぎ	1と1/2個	固形スープの素	1個
人参	小1本	ソース	小さじ1
ピーマン	2個	しょうゆ	小さじ1/2
ごはん	適量		



〈作り方〉

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚挽き肉を炒める。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ④☆の調味料で味付けし、味をしみこませながら炒める。
- ⑤ごはんを皿に盛りつけ、カレーそぼろをかける。

お弁当にもおいしい

### 鶏肉のハニーマスタード焼き

〈材料〉

鶏胸肉	1枚	
塩・こしょう	少々	
油	小さじ2	
片栗粉	適量	
☆	はちみつ	大さじ1
	粒マスタード	大さじ1
	水	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	おろしにんにく	少々

〈作り方〉

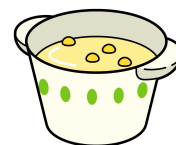
- ①鶏肉を一口大にそぎ切りにし、ビニール袋に入れ、塩・こしょうして袋の上からもむ。片栗粉も加え鶏肉にまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を並べる。ふたをして、時々返しながら両面こんがり焼く。
- ③☆の調味料を小さい器に混ぜておき、フライパンに入れて鶏肉の表面にからめる。

かにかまぼこで

### かにたまコーンスープ

〈材料〉

コーンクリーム缶	小1缶	
かにかま	4本	
ねぎ	8cm	
卵	1個	
水	3と1/2カップ(700ml)	
*	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2
☆	鶏ガラスープの素	小さじ1
	塩	小さじ2/3
	こしょう	少々



〈作り方〉

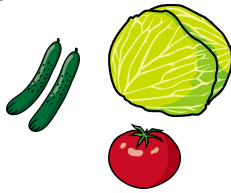
- ①ねぎは小口切り、かにかまは1cmに切り、細かくほぐす。卵は小さい器に割りほぐし、\*の片栗粉は水でといておく。
- ②鍋に水とクリームコーンを入れ、混ぜながら加熱し、煮立ったら弱火で2分煮る。かにかま、ねぎも入れ煮る。☆の調味料も加える。
- ③水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから回し入れ、溶き卵も回しながら入れ、火が通るまで煮る。

野菜を食べよう

## さっぱりサラダ漬け

〈材料〉

キャベツ	2枚
きゅうり	1本
トマト	1個
☆ 塩	小さじ1 / 2
オリーブ油	大さじ1
酢	小さじ1



〈作り方〉

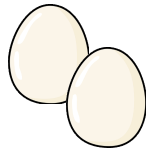
- ①キャベツは手で一口大にちぎる。
- ②きゅうりは輪切り、トマトは角切りにする。
- ③ビニール袋にキャベツ、きゅうりと☆の調味料を入れ、袋の上から、手でしんなりとするまでもむ。
- ④トマトを加え、冷蔵庫で20分ほど冷やす。

作りおきでおいしい

## 味付き卵

〈材料〉

卵 (L) 常温に戻す	6個
☆ しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
昆布だしの素	小さじ1
水	200ml



〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かし卵をそっと入れて7～8分ゆでる。すぐに氷水にとり殻をむく。
- ②ビニール袋に水と☆の調味料を入れ、さっと混ぜたものにゆで卵を入れ冷蔵庫で保存する。
- ③1日後から味がしみこむ。  
\*半熟卵です。卵の固さはお好みで！

レーズン・チーズなどを入れてアレンジ！

## プレーン蒸しパン

〈材料〉 (紙コップ5個分)

卵	1個
砂糖	60g
牛乳	80ml
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
サラダ油	10g



〈作り方〉

- ①薄力粉とベーキングパウダー合わせてふるう。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れて、泡立器でゆるくとりみがつくまで混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ふるった粉を入れてゴムべらで混ぜ、サラダ油も加えて混ぜる。
- ④紙コップに生地を流し入れ蒸し器で15分蒸す。竹串を刺して生地が付いてこなければ蒸し上がり。  
\*水滴が落ちないようにふたを布巾で包みます。

◇小さじ1 5ml ◇大さじ1 15ml ◇1カップ 200mlです。

野菜を食べよう

## ツナとのりのサラダ

〈材料〉

レタス	1 / 4玉
きゅうり	1本
ミニトマト	4個
ツナ缶	1 / 2缶
のり	1枚
☆ しょうゆ	大さじ1と1 / 2
酢	大さじ2



〈作り方〉

- ①レタスは1口大にちぎる。
- ②きゅうりは輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ツナは油をきっておく。
- ④ボウルに野菜とツナ☆の調味料、のりを手でちぎって入れてあえる。

フライパンで

## 手作りピザ

〈材料〉 (1枚分)

A 強力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱 (3g)
塩	ひとつまみ
水	50～60ml
好みの具材 (ピザソース チーズ ウインナー ピーマンなど)	適量



〈作り方〉

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる。  
\*生地がベタベタしたら粉を少し増やす。
- ②ラップでくるんで10分以上寝かせる。
- ③クッキングシートを20cm×20cmに切り、生地をのせて丸く伸ばし、フォークで穴をあける。
- ④クッキングシートごとフライパンにのせ、ソースと具材をのせる。
- ⑤ふたをして弱火で10分程焼く。  
\*もちもちさが少し減るけど薄力粉でもOK！  
軽い食感になります。

牛乳を使って

## 牛乳かん

〈材料〉

粉寒天	1袋 (4g)
水	200ml
牛乳	400ml
砂糖	50g
みかん缶詰	1缶 (汁を切る)



〈作り方〉

- ①鍋に水、粉寒天を入れ木べらで混ぜる。火にかけて沸騰してから、1分間以上かき混ぜながら溶かす。
- ②砂糖を加え溶かす。
- ③別の鍋で温めておいた牛乳を加えて混ぜる。
- ④あら熱をとり、器に流し入れる。みかんも加え、冷蔵庫で冷やし固める。

