



材料	4人分	作り方
米	2合	① 米を研ぎ、炊飯器にセットして、目盛りの水加減にする。 ② とうもろこしは、皮をむいて4等分にして、まな板の上に立てて、包丁で実をそぎ落とす。 ③ 米を水に漬けて30分したら、塩と酒を加えて軽く混ぜる。②の実と芯を米の上のせて炊く。 ④ 炊き上がったたら芯を取り出し、バターを加えてやさしく混ぜる。 【使う道具】包丁、まな板、炊飯器、しゃもじ、計量スプーン(小)
とうもろこし	1本	
塩	小さじ1	
酒	小さじ2	
バター	8g	

給食のミネストローネ ※こちらで作ります

材料	4人分	作り方
セロリ	10g	<野菜の準備> ・セロリはすじを取る。 ・玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、にんにくは皮をむく。 ・トマトはヘタを取る。 ① ★の材料はすべて1cmくらいの大きさに切る。 にんにくはみじん切りにする。 ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにくのみじん切りを入れて香りが出るまで炒める。①で切ったベーコンを加え、炒める。 ③ ①で切った材料を加えて軽く炒めたら、水煮大豆、トマトダイス缶、水を加えて材料がやわらかくなるまで煮る。 ④ Aの調味料をすべて加え、煮込む。 【使う道具】包丁、まな板、なべ、木べら、計量カップ、お玉、計量スプーン(大、小)
ベーコン	30g	
玉ねぎ	120g	
にんじん	40g	
じゃがいも	120g	
トマト	40g	
水煮大豆	40g	
トマトダイス缶	80g	
サラダ油	小さじ1/2	
にんにく	1g	
コンソメ	1/2個	
中濃ソース	小さじ2	
ケチャップ	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1弱	
砂糖	ひとつまみ	
水	600cc	



材料	2人分	作り方
鶏ひき肉	150g	<下準備～豆腐の水切り～> 焼き豆腐をキッチンペーパーに包み、お皿などを重石代わりにして、しばらく置く。 ① ビニール袋に★の焼き豆腐を入れて、袋の上から手でくずす。残りの★の材料を入れて、よくこねる。 ② ①を10等分にする。手に薄くサラダ油(分量外)を付けて、小判型に形を整える。 ③ ②に片栗粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を多めに引いて、中火で両面を焼く。(目安の焼き色はキツネ色！) ④ ミニトマトは水で洗う。レタスは手でちぎって、皿に添える。
焼き豆腐	150g	
塩	小さじ1/4	
すりおろしにんにく	少々	
すりおろししょうが	少々	
片栗粉	大さじ1	
こしょう	少々	
パン粉	大さじ2	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
はちみつ	小さじ1/2	<ハニーマスタード> はちみつと粒マスタードをよく混ぜる。 <BBQソース> 中濃ソースとケチャップをよく混ぜる。 (甘い味が好みなら、はちみつを加えても)
粒マスタード	大さじ1	
中濃ソース	大さじ1/2	
ケチャップ	大さじ1/2	
レタス	2枚	【使う道具】包丁、まな板、キッチンペーパー、ビニール袋、計量スプーン(大、小)
ミニトマト	4個	



夏のフルーツ&カクテルゼリーソーダ ※班の分をまとめて作ってください

材料	4人分	作り方
すいか	120g	① すいかとメロンは皮とたねを取り除き、一口大に切る。 ② ボールに、①、パイナップル缶、カクテルゼリーを入れて混ぜ合わせる。 サイダーを注ぎ入れてできあがり。
メロン	120g	
パイナップル缶	80g	
カクテルゼリー	120g	
サイダー	400cc	

