

自宅から出られない日々が続くとつらいですね。
そんなとき、**人気の給食メニュー**をつかって
家庭でも「**給食の味**」を楽しんでみませんか。

《レシピ1》 (初級編)

☆クリームドポテト☆



【材料 (4人分)】

・じゃがいも	300 g
・牛乳	50 cc
・バター	10 g
・コンソメ	1.5 g
・塩こしょう	少々

【つくりかた】

- ① じゃがいもは適当な大きさに切ってゆで、水気を切ってつぶしておく。
- ② 牛乳を温め、バター、コンソメ、塩こしょうを入れて溶かしておく。
- ③ ①に②を加えて混ぜる。

※ ③のときに、スライスチーズを1枚、細かくちぎって入れると、コクのあるチーズ味に変化します。

家にいるのに飽きた！ヒマだ！
という人は、ちょうど新じゃがの
季節なので、クリームドポテトを作っ
旬を味わってみませんか？
成長期に必要な炭水化物、
カルシウムを摂ることができます。

火を使うのが心配ならば、じゃがいもをラップして、電子レンジでチン！でもOK。
チンしてからのほうが皮はむきやすいようです。時間の目安は600Wで約3分だそうです。
いろいろ試してみてください。 やけどには十分注意してね！

《レシピ2》 (初級編)

☆ほうれんそうの磯和え☆



【材料 (4人分)】

- ・ほうれんそう 100 g
(袋の半分くらいの量です)
- ・もやし 130 g
- ・焼のり 3枚
(おにぎり用サイズのもの)
- ・砂糖 小さじ 1.5はい
- ・しょうゆ 小さじ 2はい

【つくりかた】

- ① ほうれんそうはゆでて絞り、3 cm くらいに切る。
 - ② もやしもゆでて冷まし、水気を絞る。
 - ③ ①②を調味料と和え、焼のりも ちぎって 一緒にを加えて混ぜ込む。
- ※ 好みに調味料を加減してください。

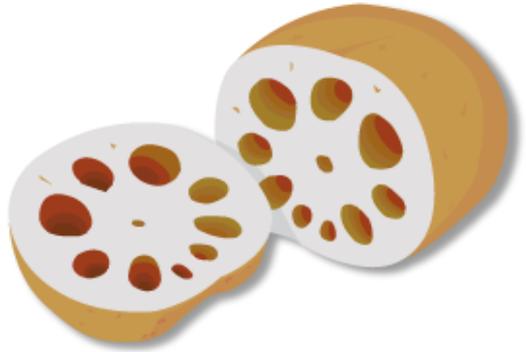
(ほうれん草がなければ、
お家にある他の野菜を
使ってもOKです！
きゅうりや小松菜、人参を
入れるとおいしいですよ。

ほうれんそうだと、ラップして 600W の電子レンジで約2分だそうです。

ネット上には、お手軽時短メニューからプロの技までいろいろな情報がいっぱいありますね。
お料理に思わずしてハマっちゃいそうです。

《レシピ 3》 (初級編)

☆れんこんサラダ☆



【材料 (4人分)】

・れんこん	130 g
★ { 酢	大さじ 2 はい
砂糖	大さじ 1 はい
塩	少々
・ツナ	70 g (1 缶)
・きゅうり	70 g (2/3 本)
・玉ねぎ	30 g
・白すりごま	大さじ 1 はい
・ごまドレッシング	大さじ 4 はい
・しょうゆ、塩こしょう	少々

【つくりかた】

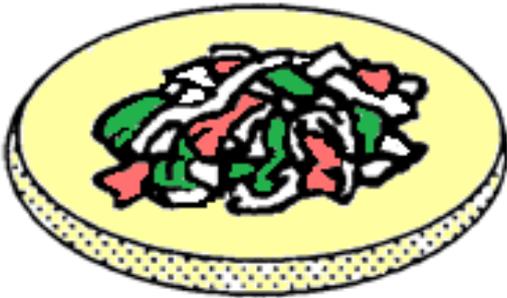
- ① れんこんは、いちょう切りのスライス、きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② れんこんはさっとゆでて火を通し、★の調味液に漬けてさます。
- ③ 玉ねぎはボイルするか、水にさらしておく。
- ④ れんこんの調味液の水分を切って、材料をすべて混ぜる。

れんこんは、ゆでてから★の調味液(甘酢)に漬けて下さい。間違えて、切ったすぐ甘酢に漬けないように…このひと手間です。ぐらとおいしくなりますよ！

れんこんは 600W の電子レンジで5分程度だそうです、好みに加減してください。

《レシピ 4》 (初級編)

バンサンスー ☆拌三絲 (春雨サラダ) ☆



【材料 (4人分)】

・はるさめ	40 g
・きゅうり	80 g
・ハム	40 g
・砂糖	小さじ 2 はい
・淡口しょうゆ	大さじ 1 はい (濃口しょうゆでもよい)
・酢	大さじ 1 はい
・ごま油	小さじ 1 はい

【つくりかた】

- ① きゅうりは千切りにし、少し塩を振ってしばらくおいて水気を絞る。
- ② ハムは細切りにする。
- ③ はるさめをゆでて、冷やす。
水分を切り、長い場合は適当な長さに切っておく。
- ④ 調味料を混ぜ、はるさめ・きゅうり・ハムを加えて混ぜる。

さらにおいしいバンサンスーにしたい時には、うす焼き卵を千切りにしてプラスしてみても。うす焼き卵が難しい場合はスクランブルエッグ風の卵を加えても good!

はるさめは、たっぷりの熱湯に入れ、菜箸でくっつかないようにゆっくりまわし、再び煮立ってきたら、中火でさらに約 2 分ゆでるとよいそうです。

その後は、ざるで水気を取って、そのまま冷まします。

拌三絲とは、三つの糸を攪拌する(混ぜる)って意味でしょうか。卵が入ると拌四絲??

《レシピ 5》 (初級編)

☆クーブイリチー (昆布の炒め煮) ☆

【材料 (4人分)】



・ 刻み昆布 (乾燥)	8 g	
・ 豚こま切れ肉	40 g	
・ 酒	小さじ 1/3 はい	
・ 切り干し大根 (乾燥)	5 g	
・ にんじん	15 g	
・ かにかまぼこ	20 g	
・ サラダ油	小さじ 2/3 はい	
★ {	砂糖	小さじ 1 ぱい
	しょうゆ	小さじ 1 ぱい
	酒	小さじ 1/2 ぱい
	鶏がらスープの素	小さじ 1/4 ぱい

【つくりかた】

- ① 刻み昆布、切り干し大根は戻して、5 cm 幅くらいに切る。
- ② 豚肉に酒をふっておく。
- ③ にんじんは千切りにし、かにかまぼこはほぐしておく。
- ④ サラダ油で豚肉、にんじん、切り干し大根、刻み昆布、かまぼこの順に炒める。
- ⑤ 全体がしんなりしたら、調味料(★)を加えて味を調える。

甘辛い味がおいしくて
ご飯がすすむ一品です。
しっかりと火を通すことで
冷蔵庫で2、3日保存
できます。常備菜としても
good!

拌三絲(パンサンサー)は
中国のことばだと思うけど、
クーブイリチーって何語?

クーブは昆布、イリチーとは
炒め煮をさす沖縄のことば
なんだそうです。

《レシピ 6》 (中級編)

☆大豆と小魚のごまからめ☆

【材料 (4人分)】



・大豆 (乾燥)	60 g	
・片栗粉	大さじ 1 ぱい	
・かえり干し	20 g	
・揚げ油	適量	
・にんじん	30 g	
・さやいんげん	15 g	
★	・白いりごま	大さじ 1 ぱい
	・砂糖	大さじ 1 ぱい
	・しょうゆ	小さじ 2 はい
	・みりん	小さじ 1 ぱい

【つくりかた】

- ① 大豆は前日から水に浸してふやかしておく。
- ② にんじんは 1 cm の角切り、さやいんげんは 1cm の長さに切って、ゆでておく。
- ③ 大豆は水分をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。かえり干しは素揚げする。
- ④ 調味料(★)を煮立たせ、大豆、かえり干し、にんじん、さやいんげん、白ごまをからめ合わせる。

小学生も中学生も
大好きな、ごまからめです。
揚げ物なので、作る時は
お家の人と一緒に料理
しましょう。

《レシピ 7》 (中級編)

☆アジのアングレース☆



【材料 (4人分)】

・アジの切り身 (60 g)	4 切
・塩こしょう	適量
・パン粉	大さじ 5 はい
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・ウスターソース	大さじ 2 はい
・砂糖	大さじ 2 はい

【つくりかた】

- ① アジに塩こしょうをしておく。
- ② パン粉を弱火できつね色に乾煎りしておく。
- ③ ウスターソースと砂糖を煮立たせて、
タレを作る。
- ④ アジに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ 揚げたアジをタレにつけてから、
両面に煎ったパン粉をつける。

洋風の南立も和風の南立
にも合うメインのおかずです。
甘めの味付けですが、ごはん
にも合い、お弁当のおかず
にもピッタリです。

えっ、これって
フランス料理??

…ということで、(第三弾)
アングレースって何語?

anglaise というフランス語で
English (英国風の) という意味。
「簡単な料理」といったニュア
ンスのようです。