

# 上志津小人気メニュー紹介



5月の教材受け渡し時に、休校中に家族で食事作り、スイーツ作りを楽しんでいるというお話を保護者のかたからお聞きしました。上志津小の人気メニューや簡単に作ることでできるメニューもご家庭で作ってみませんか？ 今月は《主食編》と《主菜編》です。作ったらぜひ、感想を聞かせてください。

## 《主食編》

### ★ロールトースト

作り方は簡単!! 朝食にぴったりです。

《材料 4人分》

食パン(6枚切り) 4枚  
ハム 4枚  
スライスチーズ 4枚

《作り方》

- ① アルミホイルをパンより一回り大きく切り、その上にパン、チーズ、ハムの順でのせ、端から巻く。
- ② トースターで4、5分焼く。  
※はさむ具はベーコンやウィンナーなどでも。

### ★からっとごはん

から揚げの入った混ぜごはん。一番人気のメニューです!!

《材料 4人分》

米 2合  
鶏もも肉 220g  
片栗粉 大さじ2強  
揚げ油 適宜  
A(砂糖 大さじ1強・しょう油 大さじ1と2/3・みりん 大さじ1・塩 小さじ1/3)  
白いりごま 大さじ1

《作り方》

- ① 米は研ぎ、浸水させたら分量より大さじ1ほど少なめの水加減で炊く。
- ② 鶏もも肉は皮を取り、2cm角に切る。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ Aを耐熱容器に入れて電子レンジで30秒ほど加熱し、アルコールを飛ばす。
- ⑤ ③を④でからめ、白いりごまとともに炊き上がったご飯に混ぜる。

### ★豚キムチ丼

低学年でもおいしく食べられます!! 辛さはキムチで調節を。

《材料 4人分》

米 2合  
豚もも肉 180g  
にんじん 中1/2本  
干しいたけ 中2枚  
長ネギ 1/2本  
白菜キムチ 60g  
小松菜 1/5束  
B { 酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
しょう油 大さじ1・1/2  
和風だし 一つまみ  
水 1/3カップ

《作り方》

- ① 米は研ぎ、浸水させたら分量どおりの水加減で炊く。
- ② 豚肉は、1.5cm幅、にんじんは短冊、干しいたけは戻して干切り、長ネギは斜め、小松菜は3cm長さに切る。
- ③ 小松菜はさっと下ゆでし、冷水にとった後、絞っておく。
- ④ 鍋にBを入れて煮立て、豚肉を入れる。
- ⑤ 肉の色が変わったらにんじん、しいたけを加える。
- ⑥ にんじんに火が通ったら、長ネギ、キムチを入れる。
- ⑦ 5分ほど煮たら、仕上げに小松菜を入れ、一煮立ちさせる。
- ⑧ 丼にご飯をよそい、⑦をかける。

## 《主菜編》

### ★カレイの煮つけ

大量調理だから生まれた煮てない『煮つけ』。タレまでおいしい！

《 材料 4人分 》

むきカレイ 4切れ(250g)  
酒 大さじ1・1/2  
しょう油 大2  
砂糖 大1  
みりん 大1弱  
水 80ml  
かたくり粉 小2/3

《 作り方 》

- ① むきカレイは解凍し、ドリップをきいたら酒で下味をつける。
- ② 耐熱の紙皿などに1切れずつ乗せ、210℃のオーブンで15分程度焼く。
- ③ 鍋に**C**を入れ、火にかける。アルコールが飛んだら水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ②に③をかけたらできあがり。

C

### ★レバーとポテトのピーナツあえ

レバーが苦手な子にも人気のメニュー。

《 材料 4人分 》

豚レバー 150g  
しょうが 1かけ  
しょう油 大さじ1  
片栗粉 大さじ5  
じゃがいも 大1個  
揚げ油 適宜  
ほうれん草 1/2束  
ピーナツ 25g  
しょう油 大さじ1強  
砂糖 大さじ1強

《 作り方 》

- ① じゃがいもは皮をむいてから、1.5cm角に切り、水につけアクを抜く。その後水を切り、170℃の油で揚げる。
- ② 豚レバーは、1.5cmの角切りにし、水で洗って血抜きをした後、水気をふき、しょうがのすりおろしとしょう油で下味をつける。
- ③ ②の汁気をふき取り、片栗粉をつけたら170℃の油で香ばしくなるまで揚げる。
- ④ ほうれん草はゆでて冷水にとった後、水を絞り、3cm長さに切る。
- ⑤ ピーナツを袋に入れ、麺棒などでたたいて細かくする。
- ⑥ ①と③、④、⑤をしょう油と砂糖であえる。

### ★豆腐のミートグラタン

豆腐が洋風に変身。マカロニや揚げたナスでもO。

《 材料 4人分 》

木綿豆腐 2/3丁  
豚挽き肉 100g  
玉ねぎ 大1/2個  
にんじん 中1/2本  
ピーマン 中1/2個  
D(赤ワイン 大さじ2・ケチャップ 100g・トマトピューレ 50g・ウスターソース 小さじ1強・コンソメ 二つまみ・塩 一つまみ・砂糖 一つまみ・こしょう 少々)  
粉チーズ 大さじ1

《 作り方 》

- ① 木綿豆腐は皿などで重しをするか、電子レンジにかけるかして水を切る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。水を切った豆腐はさいの目に切る。
- ③ 鍋を熱して油小さじ1を入れ、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ ③の野菜が透き通ってきたら、Dと水2/3カップを加え、フタをして弱火で10分ほど煮込む。
- ⑤ ④がとろりとしてきたら、ピーマンと豆腐を入れて仕上げる。
- ⑥ グラタン皿に入れ、粉チーズをかけたら220℃のオーブンまたはトースターで10分ほど焼く。

## 《副菜編》

### ★ツナともやしのサラダ

万能な玉ねぎドレッシング。今の時季は「新玉ねぎ」で。

《 材料 4人分 》

ツナ	50g
もやし	200g
ほうれん草	70g
コーン	20g

}	玉ねぎすりおろし	大さじ1
	食塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	酢	大さじ1 1/2
	サラダ油	大さじ1

《 作り方 》

- ① ほうれん草はゆでて冷水に取った後、水を絞り3cm長さに切る。もやし、コーンもゆで、冷ましておく。
- ② 玉ねぎのすりおろしとほかの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②、ツナを混ぜ、出来上がり。

※このドレッシングでサッとゆでたニンジン、塩もみしたキュウリとセロリ、ツナと混ぜれば『にんじんサラダ』になります。

### ★ひじきのマリネ

《 材料 4人分 》

干しひじき	15g
<b>A</b> (しょう油 大さじ1強・酒 小さじ1・みりん 小さじ1・和風だし 一つまみ)	
にんじん	30g
キュウリ	2/3本
チーズ	30g
<b>B</b> (酢 大さじ1・サラダ油 大さじ1強・塩 小さじ1/4・砂糖 小さじ1/2)	

上志津小で人気のサラダといえばこれ！！

《 作り方 》

- ① 干しひじきは水で戻す。その後、水を切って鍋に移し、水1/4カップ、**A**を入れて火にかける。ひじきに火がとおったら火を止め、冷ましておく。
- ② にんじんは千切り、キュウリは輪切りにし、塩少々でもんでおく。チーズはサイコロ状に切る。
- ③ **B**をボールに入れ、よく混ぜておく。
- ④ 水を絞った②の野菜とチーズ、冷ました①を③に加え、混ぜて出来上がり。

### ★納豆あえ

しらすとかつお節でコクがでます。白いごはんが進みます。

《 材料 4人分 》

引き割り納豆	90g	
ほうれん草	200g	
にんじん	30g	
しらす干し	20g	
かつお薄削り節	1パック	
}	しょう油	大さじ2/3
	みりん	小さじ1/2

《 作り方 》

- ① 耐熱容器に醤油とみりんを入れ、20秒ほど加熱し、アルコール分を飛ばす。
- ② ほうれん草はゆでて水冷にとった後、水を絞り、3cm長さに切る。にんじんは千切りにし、さっとゆでる。しらす干しはザルにあげ、熱湯をかける。
- ③ ②を①で和え、仕上げにかつお節を加える。

※市販のめんつゆを使うと手軽に作れます。



## 《デザート編》

### ★おふラスク

おふで手軽にラスクができます。しかも高タンパク質!!

#### 《 材料 作りやすい量 》

おふ(小さめの焼き麩) 50g  
バター 30g  
サラダ油 大さじ1  
グラニュー糖 20g

#### 《 作り方 》

- ① バターは、湯せんか電子レンジで溶かす。
- ② ①にサラダ油、グラニュー糖を加え、よく混ぜたら、おふも入れて全体にからめる。
- ③ オープンシートを敷いた鉄板に②を広げ、170℃のオーブンで12分焼く。

### ★チーズ入り米粉マドレーヌ

米粉で作ると外はサクサク、中はモチモチ!!

#### 《 材料 6個分 》

米粉 140g  
ベーキングパウダー 6g  
牛乳 50cc  
卵 2個  
砂糖 65g  
バター 40g  
レモン汁 小さじ1弱  
バニラエッセンス 少々  
チーズ 25g  
アーモンドスライス 10g

#### 《 作り方 》

- ① ボールに米粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜておく。(ふるう必要はありません。) バターは、湯せんか電子レンジで溶かす。チーズは小さめのさいの目切りにする。
- ② 別のボールに卵を割りぼぐし、砂糖、牛乳、レモン汁、バターを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①の粉類を入れたらさっくりと混ぜ、エッセンス、チーズも加える。
- ④ ③をケースに入れ、アーモンドスライスを乗せたら、180℃のオーブンで15分焼く。

### ★大豆のかりかり揚げ

乾燥大豆を半日水につけてもどした後、ザルに空けて水を切ります。その後160℃の油で12～15分揚げ、塩と青のりを振りかけたらできあがり。

食べ慣れない大豆もスナック感覚でおいしく食べられますよ。カレー味も○。

### ★ごま団子

白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの柔らかさになったら丸めてゆでます。この白玉もちに、砂糖、塩を混ぜたすりごまを和えたら「ごま団子」のできあがり。すりごまをきな粉にかえたら「きな粉もち」、みたらしあんをかけたなら「みたらし団子」にもなります。

暑い日には冷やした缶詰と合わせ「フルーツ白玉」にするのもおすすめです。

### ★野菜チップス

さつま芋、かぼちゃ、レンコンなどの野菜を薄切りにして、160℃の油でカリッとするまで揚げます。苦手な野菜もチップスになることで抵抗なく、おいしく食べられます。