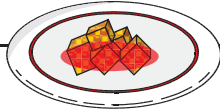


* 魚のチリソース *



〔材料〕 (5人分)

白身魚(角切り)	250g	A	ケチャップ	大さじ2.5
塩・こしょう	少々		チリパウダー	少々
かたくり粉	適宜		酒	少々
揚げ油			砂糖	小さじ2
トマト水煮	75g		しょうゆ	小さじ1/3
しょうが	3g		油	少々
にんにく	1かけ			



〔作り方〕

1. 魚に塩・こしょうをする。
2. 1の魚にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で揚げる
3. しょうが・にんにくを油で炒めて香りを出す。
4. 3にトマトの水煮を入れ、フツフツと煮えてきたらAの調味料を入れて味を調える。
5. 4の中に揚げた魚を入れさっくりと混ぜる。

給食では、白身魚の時はホキを使用していますが、タラや他の魚を使ってもおいしいです。

* サケのホイル焼き *



〔材料〕 (4人分)

サケ	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
しめじ	1かぶ
えのきたけ	1かぶ
バター	40g



〔作り方〕

1. アルミホイルを30cmぐらいに切り、真ん中にサケをのせ、塩こしょうし、その上にしめじとえのきたけをのせる。
2. 一番上にバターをのせ、アルミホイルで包む。これを4つ作る。
3. トースター1000Wで15~20分くらい焼いて出来上がり。

※白身魚でも合います。
※玉ねぎやにんじんを入れたり、卵を入れたりといろいろアレンジができます。

* りっちゃんサラダ *



〔材料〕 (4人分)

ハム	60g	かつお節	1袋 (3g)
ホールコーン	40g	和風ドレッシング	適宜
キャベツ	100g		
にんじん	20g		
きゅうり	40g		
あらめ(乾燥)	2.5g		



〔作り方〕

1. ハムは短冊に切りさっとゆがく。
2. きゅうりは輪切りにして、さっとゆでる。
3. キャベツとにんじんはせん切りにする。
4. 沸騰した湯に、にんじん・コーンをいれ、火が通ったらキャベツ・あらめも加えてゆがく。
5. 野菜・ハム・かつお節を混ぜて、ドレッシングをかける。



* ブロッコリーチーズ *



〔材料〕

ブロッコリー	1房
ツナ缶(小)	1缶
溶けるチーズ	60g
ブラックペッパー	お好みで



〔作り方〕

1. ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れる。
2. 電子レンジ(600w)で2分加熱する。
3. ブロッコリーの上に汁気を切ったツナ、チーズを散らし、チーズが溶けるまでレンジにかける。
4. お好みでブラックペッパーをふる。

* キムチスープ *



〔材料〕

乾燥わかめ	2 g	ごま油	適量
白ごま	1 g	中華スープの素	小さじ1/2
白菜キムチ	20 g		
卵	1個		
水	150cc		

〔作り方〕

1. マグカップにごま油・卵以外の材料をすべて入れ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
2. 溶き卵を加えて、さらに40秒加熱する。
3. ごま油を入れて完成。



* レタスコーンスープ *

〔材料〕 (2人分)

レタス	3枚		
コーン	30g		
湯	カップ2		
固形コンソメ	1個		
塩・こしょう	少々		



〔作り方〕

1. レタスは洗って手でちぎる。
2. 鍋にコーンと湯、固形コンソメを入れ、火にかける。
3. 沸騰したらレタスを加え、塩・こしょうで味を整える。

* かつゆー湯 *



〔材料〕

かつお節	5 g		
刻みねぎ	適量		
みそ	10 g (量は調整してください)		
湯	120ml		

〔作り方〕

1. 汁椀に材料を全部入れる。
2. お湯を注いでみそが溶けるまでよくかき混ぜる。できあがり！

* 沖縄の郷土料理です。みその代わりにしょうゆで味付けしたり、具材はお好みでカットわかめ、もずくなどを加えてもいいですね。

* 豆乳スープ *

〔材料〕 (5人分)

ベーコン	50 g	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	200 g	こしょう	少々
にんじん	50 g	豆乳	1L
じゃがいも	200 g	水	100cc
コーン(粒)	100 g		
パセリ	少々		

〔作り方〕

1. たまねぎは粗みじん切り、にんじん・じゃがいもは小さい角切り、パセリはみじん切りにする。ベーコンは1cmに切る。
2. 鍋にベーコンを入れ弱火で焦げないように炒める。にんじん・たまねぎを加え、塩・こしょうをし炒める。
3. じゃがいもを加え、さっと炒めたら水を加える（材料が浸るくらい）。
4. コーンを入れて、材料に火が通ったら豆乳を加える。
5. 一煮立ちしたら、最後にパセリを加える。

* 簡単サラダ *



[材料] (4人分)

ドライパック大豆缶 1缶(100g程度)
 ドライパックひじき缶 1缶(100g程度)
 ツナ(まぐろ油漬け缶) 1缶(70g程度)
 キャベツ 2枚程度
 ※お好みでマヨネーズ・しょうゆ

[作り方]

1. キャベツは洗って食べやすい大きさにちぎる。
2. ボールにひじき・大豆・ツナ・キャベツを入れて混ぜる。
3. お好みで、マヨネーズ・しょうゆを加えて混ぜる。

※ご家庭にある市販のドレッシングをかけてもよいでしょう
 ※コーンやトマトなどの野菜を入れてもアレンジ出来ます

* ココットでキッシュ *

[材料] (1人分)

サンドイッチ用食パン	1枚	バター	少々
卵	1個	塩	少々
ほうれん草	20g	こしょう	少々
ベーコン	1枚		
プチトマト	2個		
とろけるチーズ	1枚		

[作り方]

1. ほうれん草は、洗って2cmぐらいに切る
 ベーコンも食べやすい大きさに切る。
 プチトマトは1/4の大きさに切る。
2. ほうれん草とベーコンはフライパンで軽く炒める。
3. ココットの型にバターを塗り、食パンを敷く。
 炒めたほうれん草・ベーコンをのせる。
 そこにプチトマトものをのせる。
 その上に卵を割り入れて、とろけるチーズをのせる。
 塩・こしょうを少しふりかける。
 トースターで5分ほど加熱する。

* ツナと水菜の煮浸し *



[材料] (4人分)

ツナ	80g	砂糖	小さじ1
(まぐろ油漬け缶)		しょうゆ	小さじ2
水菜	120g	だし汁	100cc
はくさい	230g	(七味唐辛子)	

[作り方]

1. 水菜・はくさいはよく洗い2cmに切る。
2. ツナはザルにあげ、油をきっておく。
3. だし汁に砂糖しょうゆを入れ、はくさいを煮る。
4. はくさいが煮えたら、ツナ・水菜を加えて煮る。

※好みに七味唐辛子を
 ふってもよいでしょう



* キャベツの卵とじ *

[材料] (2人分)

キャベツ	2枚
もやし	1/2袋
卵	1個
めんつゆ(濃縮)	大さじ2



[作り方]

1. キャベツはざく切りにする。
2. 鍋に水200ccとめんつゆを入れて煮立て、キャベツもやしを入れて柔らかくなるまで煮る。
3. 卵を割りほぐし、②の鍋に回し入れて火を止める。

* たたききゅうり *



[材料]

きゅうり	2本	しょうゆ	大さじ1
		砂糖	小さじ2
		酢	大さじ1/2
		ごま油	大さじ1/2
		七味	好みで適量

[作り方]

1. きゅうりを洗いヘタは切り落とす。チャックの付いた袋に入れて麺棒などでたたく。
2. きゅうりが一口サイズになったら調味料を入れて冷蔵庫に入れておく。
3. 1時間くらい冷やしたら完成。
(※食べる直前に七味唐辛子を好みでかける。)



* 無限キャベツ *



[材料] (4人分)

キャベツ	200g	ツナ	50g
塩	小さじ1/2	いりごま	小さじ2
		ごま油	小さじ1
		塩昆布	適宜
			(ひとつまみ)



[作り方]

1. キャベツは洗って水をきり、食べやすい大きさに切る。または、手でちぎってもよい。
2. キャベツに塩をふってよく混ぜ、10分程おきしんなりしたら、水分をしぼる。
3. ツナは汁をきっておく。ごまは、軽くする。
4. 2に3とごま油、塩昆布を混ぜる。

※すぐに食べられますが、10分ほど置くと塩昆布がしんなりして、塩気とうまみが全体に混ざります。

※好みで七味唐辛子をふってもよいでしょう



* とうふ白玉 *

[材料] (5人分)

もめん豆腐	100g	きなこ	50g
白玉粉	100g	さとう	50g
		しお	少々

[作り方]

1. 白玉粉と豆腐を合わせて、よくこねる（少しかたい時は水を少々加える）。
2. 1をだんごに丸め、熱湯でゆでる。
3. 浮いてきたら、すくって水にさらす。ザルにあげて水を切る。
4. きなこ・さとう・しおを混ぜて、できただんごにまぶす。

