

## \*じゃこまぜごはん\*



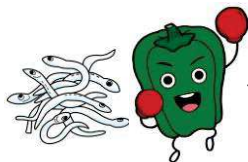
【材料】 (4人分)

ちりめんじゃこ	20g	いりごま	小さじ1
にんじん	30g	しょうゆ	大さじ1/2
ホールコーン	30g	酒	小さじ1/2
ピーマン	15g	ゴマ油	小さじ1/2



【作り方】

1. にんじん、ピーマンは小さく切る。
2. コーン・にんじんはゆでておく。
3. ピーマンも別にゆでておく。
4. フライパンにごま油を入れて熱し、ちりめんじゃこをパラパラになるまで炒る。
5. にんじん・コーンも加え炒める。
6. 調味料をいれて味付けをして、ピーマン・炒りごまを加えて仕上げる。



ごはんにものせても、混ぜても美味しいよ！

## \*かつおふりかけ\*



【材料】 (10人分)

花かつお	25g	砂糖	大さじ2
ちりめんじゃこ	20g	濃口しょうゆ	大さじ1
いりごま	5g	酒	小さじ1
		水	50cc



【作り方】

1. 花かつおは、フライパンでから煎りして小さくくたいておく。
2. 鍋に調味料と水を入れて煮立て、ちりめんじゃこを加え、水分が少し残る程度に煮つめる。
3. 2に1といりごまを加えて手早く煎りつけ、パラパラの状態にする。

注：ほぐした花かつおを加えると、一気に水分を吸うので、火加減に注意して焦げないようにしましょう。

## \*ひじきふりかけ\*



【材料】 (10人分)

乾燥芽ひじき	20g	〔砂糖 しょうゆ みりん 水〕	大さじ2
花かつお	15g		大さじ1
いりごま	大さじ1		大さじ1
			50cc



【作り方】

1. ひじきは水でもどし、よく洗う。
2. 花かつおは、からいりにして小さくくたいておく。
3. なべに調味料を煮立て、ひじきを入れ水気がなくなるまで煮る。
4. 3に花かつおといりごまを加えさらにパラパラの状態にする。

※日持ちがするので一度にたくさん作って、冷蔵庫に保存しておくといいですね。

## \*豆じゃこ焼きおにぎり\*

【材料】 (1人分)

ごはん	お茶碗軽く1杯
納豆(あればひきわり)	1パック
ちりめんじゃこ	5g
ねぎ・大葉	適量
ごま油	適量
しょうゆ	適量



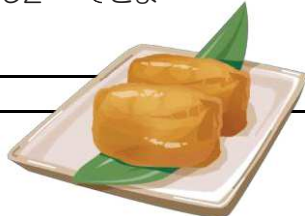
【作り方】

1. ねぎと大葉は小さく切る。
  2. ごはん、納豆、ちりめんじゃこ、ねぎ、大葉を混ぜ合わせる。
  3. ラップで2を包みおにぎりにする。
  4. おにぎりの表面にしょうゆとごま油を薄くぬる。
  5. フライパンを熱しておにぎりを並べて、表面が少しカリッとなるまで両面を焼く。
- \*オーブントースターで焼いてもOK！

## \* 簡単おいなりさん \*

[材料] (2人分)

油揚げ	4枚	ごはん	茶碗	2杯						
だし汁または水	200cc	{ <table border="0"> <tr> <td>すし酢</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>ごま</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table> }	すし酢	大さじ2	砂糖	大さじ1/2	ごま	大さじ1		
すし酢	大さじ2									
砂糖	大さじ1/2									
ごま	大さじ1									
しょうゆ	大さじ3									
砂糖	大さじ3									
みりん	大さじ2									



[作り方]

1. 油揚げは半分に切って開いたものを、お湯をかけて油抜きする。
2. 鍋にだし汁、さとう、しょうゆ、みりんを入れ弱火で煮る。煮汁が1/3まで煮詰まったら、火からおろして冷ます。
3. ボールにすし酢、さとうを入れて混ぜる。ごはんにかけて混ぜ合わせ、ごまも混ぜる。
4. 2に3をつめてできあがり。

## \* レタスつつみごはん \*

[材料] (2人分)

レタス	4枚	ごはん	茶碗	2杯
ウインナー	4本			
ツナ缶	小1缶	レタスのかわりに サラダ菜 サニーレタスも 使えます 海苔でも作れます。		
スライスチーズ	2枚			
マヨネーズ				



[作り方]

1. ツナ缶は油をきっておく。
2. ウインナーは炒めるか、電子レンジで加熱する。
3. レタスをよく洗って水気を切り、ごはんをのせる。
4. ごはんの上にチーズ、ツナ、ウインナーをのせて好みによりマヨネーズをかけてから巻いて食べる。



※材料を冷蔵庫に置いておき、食べるときにレタスに巻くとお弁当かわりになります。

## \* 野沢菜おむすび \*



[材料] (2人分)

野沢菜 (刻み)	30g
ちりめんじゃこ	10g
白ごま	大さじ1



[作り方]

1. 炊き上がったごはんには野沢菜、ちりめんじゃこ、白ごまを混ぜる。
2. ①をラップにのせ、おむすびにする。



## \* おにぎらず \*

[材料] (2人分)

ごはん	240g
焼きのり	2枚
さんまの蒲焼	1缶
柴漬け	30g
青じそ	2枚



[作り方]

1. ラップを敷き、正方形ののりを45度傾けて置き、半量(60g)のご飯を中央に平たくのせる。
2. それぞれの具材をのせ、残りの半量のご飯をかぶせて、のりの四隅を中心に持ってきて包むように閉じてラップで包む。平らになるように手で押し、のりがしっとりするまで置いてなじませる。同じものをもう一つ作る。
3. ラップをしたまま、濡らした包丁で半分に切る。そのまま切らずに食べてもよい。

☆具材は色々変えられます。

## マグカップでオムライス

〔材料〕	(4人分)		
ごはん	400g	卵	4個
玉ねぎ	1/2個	ケチャップ	大さじ9
ピーマン	1個	こしょう	少々
ベーコン	4枚	塩	少々
油	適量	マヨネーズ	大さじ4

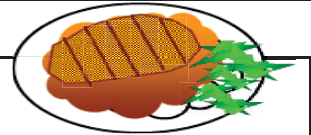


- 〔作り方〕
1. たまねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにして炒める。
  2. 火が通ったら、みじん切りにしたピーマンを加えて炒める。
  3. 一度火をとめて、ケチャップとごはんを加える。
  4. よく混ぜたら、さっと炒めてマグカップに4等分して入れる。
  5. ごはんの上にマヨネーズをかけて溶き卵をのせる。
  6. 500Wの電子レンジで2分加熱する。

## 加古川名物 かつめしのタレ



〔材料〕	
ビーフシチューの素	20g
デミグラスソース	150g
トマトピューレ	10g
トンカツソース	20g
濃口しょうゆ	5g
砂糖	15g
湯	150ml




- 〔作り方〕
1. 湯の中にビーフシチューの素を入れよく溶かす。
  2. 他の調味料をすべて加え、よく混ぜながら火にかける。
  3. ほどよくとろみが付いたらできあがり。
- ※学校給食10人分の分量です。  
カツは市販のものを使うと手軽にできます。  
でも、ポイルキャベツは必ず添えてくださいね。

## \* 簡単ピザトースト \*



〔材料〕	
① 食パン ピザ用チーズ マヨネーズ バター マーガリン ケチャップ	(具) A シーチキン パセリ 塩・こしょう マヨネーズ B 納豆 納豆のたれ きざみねぎ かつおぶし C スライスハム コーン(粒) パセリ 粗びきこしょう



- 〔作り方〕
1. ①からソースをえらび、食パンにぬる。
- 
➡
- マヨネーズ

バター


マーガリン

ケチャップ

2. A・B・Cから、具をえらびソースをぬった食パンにのせる。

A シーチキンは油を切り、刻んだパセリ(乾燥でもよい)を混ぜ、塩・こしょうをしてマヨネーズで和える。食パンにのせる。

B 納豆にきざみねぎを入れ、たれをかけて混ぜる。食パンにのせた後、上からかつおぶしをかける。

C 食パンにたんざく切りしたハムとコーンをのせる。
- ➡

3. 具材をのせた食パンにピザ用チーズをのせ、トースターで焼く。
- Cは、チーズをのせた後、パセリ(乾燥でもよい)をふりかけ、あらびきこしょうを少々かけ、トースターで焼く。

## \* かんたんフレンチトースト



[材料] (1人分)

フランスパン 4cm	A	卵	1個
		砂糖	大さじ1/2
		牛乳	大さじ2

[作り方]

1. パンは片面の縦横に1~2本、切込みを入れる。(しみこみやすくなる。)
2. Aを合わせ、パンをひたす。上下を返し、切込みを開くようにしながら卵液をしみこみさせる。
3. オープントースターの受け皿にクッキングシートを敷き、②をのせる。焼き色がつくまで焼く。



## \* ピザ蒸しパン



[材料] (グラタン皿などの耐熱容器 1個分)

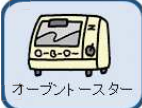
		(トッピング用)	
ホットケーキミックス	50g	ケチャップ	適量
水	40cc	又はピザソース	(お好みで)
塩	ひとつまみ	とろけるチーズ	適量
サラダ油	大さじ1/2	ベーコン	1~2枚
		(ハムでもOK)	

[作り方]

1. ボールにホットケーキミックス・水・塩を入れて、泡だて器で混ぜる。
2. グラタン皿など電子レンジ使用可能で、深さのある器にうすくサラダ油をぬり、1の生地を流し込んで平らにする。
3. 2の上にケチャップ又はピザソースを適量かける。
4. 3の上にとろけるチーズをのせ、切った(又は、手でちぎった)ベーコンをのせたら、ふんわりラップをかける。
5. 4を600Wの電子レンジで1分30秒~2分位加熱し、そのまま1分蒸らす。

※竹串をさしてみて、何もつかなければOK! もう少しレンジにかける場合は、様子を見ながら短い秒数で加熱する。

## \* チーズトースト



[材料] (2人分)

食パン	2枚	ケチャップ	大さじ2
スライスチーズ	2枚		
ベーコンまたはハム	30g		
ピーマンまたは玉ねぎ	少量		

※トマト・コーン・ツナなども使うとおいしいです。

[作り方]

1. ベーコンは1cm幅に切る。
2. ピーマン・玉ねぎは薄く切る。
3. 食パンにケチャップを塗り、スライスチーズをのせる。
4. 上にベーコン・野菜をのせる。
5. オープントースターで焼く。

※昼食用に朝に作ってラップで包んで冷蔵庫に入れておき、お昼に焼いて食べましょう。



## \* 炊飯器ピラフ\*

[材料] (4人分)

米	2合	コンソメ	2個
たまねぎ	1/4個	塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
ウインナー	4本	バターまたはマーガリン	大さじ1
(ハム・ベーコンでも)			大さじ1
コーン(缶詰または冷凍)	しょうゆ	小さじ1/6	
	大さじ4		

[作り方]

1. 米はといで炊飯器に水をいれる。(水を少し減らす) 水に15分以上漬ける。
2. たまねぎ・にんじんは小さく切る。ウインナーは半月切にする。
3. お米の上に2・3をのせコーンもせて、調味料を加える。(コンソメは砕いておく)
4. さっと混ぜてからスイッチを入れる。炊きあがったら混ぜて盛り付ける。

