

かんたん レシピ

作成：備前市学校給食会

○チーズおじや(4人分)



材料	分量	下準備	作り方
みそ汁	4人分	残り物など	①残り物の味噌汁に、ごはんを入れてグツグツ煮る。 ②米粒がとろんとしてきたら、チーズを入れて煮る。 ③さっと混ぜ、塩で味を調え、ねぎをちらす。
ごはん	茶碗3杯分		
チーズ	20g		
塩	少々		
ねぎ	少々	小さくきざむ	

○フライパンでカレードリア

材料	分量	下準備	作り方
残ったカレー			①残ったカレーとごはんを混ぜる。 ②フライパンで①を少し炒める。 ③②の上にとろけるチーズのせてふたをする。 ④チーズがとろけたら完成。
残ったごはん			
とろけるチーズ	適量		



○アルミホイルで！ 鮭のちゃんちゃん焼き(2人分)

材料	分量	下準備	作り方
鮭	2切れ		①ボウルに④の調味料を入れ混ぜ合わせておく。 ②アルミホイルに調味料と鮭、野菜、きのこを入れ、バターをのせて包む。 ③フライパンに②を入れ、水を注ぎ蒸し焼きにし20分ほど加熱する。 (水分がなくなならないように注意する。) ④鮭に火が通れば完成。 ※野菜は家にあるもので代用OK！
キャベツ	60g	一口大	
たまねぎ	1/4個	薄切り	
にんじん	40g	短冊切り	
えのき	30g	ほぐす	
しめじ	30g	ほぐす	
塩・こしょう	ふたつまみ	鮭にふる	
みそ	大さじ3	} ④	
みりん	大さじ1		
酒	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
有塩バター	20g		
水	適量		



○肉団子の甘酢和え(2人分)

材料	分量	下準備	作り方
味付きミートボール	12個入り		①野菜は電子レンジで柔らかくなるまで温める。 ②味付きミートボールを電子レンジで温める。 ③野菜と味付きミートボールを混ぜる。
たまねぎ	1/2個	角切り	
ピーマン	1個	角切り	
パプリカ	30g	角切り	



○ポテトグラタン(2人分)

材料	分量	下準備	作り方
冷凍フライドポテト	80g		①グラタン皿にフライドポテトを並べ、ミートソースをかける。 ②とろけるチーズをのせる。 ③トースターでこんがりするまで焼く。
ミートソース(レトルト)	1袋		
とろけるチーズ	20g		



○新じゃがサラダ(4人分)

材料	分量	下準備	作り方
新じゃが	2個	芋切り後、水につける	①じゃがいもを沸騰した湯の中にさっとくぐらせて、シャキシャキするくらいに、ゆでる。 ②じゃがいもときゅうりの水分を軽くしぼる。 ③②にハムを加えて、ポン酢とごま油で味を調える。
きゅうり	2本	芋切り後、塩をする	
ハム	4枚	せんぎ千切り	
塩	少々		
ポン酢	おおさじ2と1/2		
ごま油	おおさじ2		



○ギョーザスープ(4人分)

材料	分量	下準備	作り方
冷凍ギョーザ	8個		①野菜を切る。 ②なべに水をわかし野菜を加える。 ③ギョーザを入れ、調味料を加えて味を調える。
こまつな	2本	2センチ	
たまねぎ	1/2個	スライス	
にんじん	20g	いちよう切り	
しめじ	20g		
しょうゆ	小さじ1		
塩・こしょう	少々		
とりガラ	小さじ2		
ごま油	小さじ2		
ポン酢	てきりよう		



かんたん あさごパン

食パンにさまざまな具をのせて、ラップして冷凍庫へ保存すればいつでも温めなおして食べられます。

ピザトースト

- ・ケチャップ
- ・ウインナー
- ・ピーマン
- ・ピザようチーズ

めんたいマヨトースト

- ・めんたいこ
- ・マヨネーズ
- ・きざみのり

しらすマヨチーズ

- ・マヨネーズ
- ・しらす
- ・小ねぎ
- ・ピザようチーズ

コーンマヨトースト

- ・マヨネーズ
- ・コーン
- ・しおこしょう

かにかまトースト

- ・ケチャップ
- ・たまねぎ
- ・かにかま
- ・ピザようチーズ

のりトースト

- ・のりのつくだに
- ・小ねぎ
- ・ピザようチーズ

ミニピザ パーティー

ぎょうざの皮をピザ生地にして、好きな具材を好きな組み合わせでトッピング！
トースターやホットプレートの上で餃子の皮がパリッとするまで焼くだけで完成です。
家族みんなでミニピザを作っておうち時間を楽しみましょう！！

おすすめ具材はこちら



マヨネーズ
ウインナー
コーン
たまねぎ

ケチャップ
ベーコン
ピーマン
チーズ

マヨネーズ
ツナ
チーズ

かんたん おやつ

○マグカップケーキ(1杯分)



材料	分量	下準備	作り方
たまご	1個		①材料をマグカップの中 ^{なか} でよくまぜる。 ②ラップをせずに、電子レンジで 600Wで 1分30秒加熱する。
サラダ油 ^{あぶら}	おお 大さじ1/2		
さとう	おお 大さじ1		
ホットケーキミックス	おお 大さじ5 (75g)		

○とうふ白玉のフルーツポンチ(4人分)

材料	分量	下準備	作り方
しらたまこ ^{しらたま} 白玉粉	50g		①白玉粉と絹ごし豆腐 ^{きぬ} をまぜて、耳たぶ ^{みみ} くらいのかたさにこね、食べやすい大きさに丸める。 ②沸騰したお湯 ^た で白玉 ^{しらたま} をゆでる。 白玉が浮いてから約2分ゆで、冷水にとる。 ③うつわに果物 ^{くだもの} と白玉 ^{しらたま} を入れ、サイダー ^{そそ} を注ぐ。 ※白玉の生地 ^{しらたま} がかたい場合は、とうふ ^た または水 ^{みず} を足す ^た などして調節 ^{ちようせつ} してください。 ※果物 ^{くだもの} は、生の果物 ^{なま} を一口大 ^{ひとくちだい} に切ってもOK!
絹ごし豆腐 ^{きぬ}	50g		
くだもの ^{くだもの} 缶詰 ^{かんづめ}	かん 1缶		
サイダー	500ml		



○ヨーグルトで作るチーズケーキ(4人分)

材料	分量	下準備	作り方
ホットケーキミックス	50g		①ジャム ^{いがい} 以外の材料 ^{さいりょう} をよく混ぜて、型 ^{かた} に入れて、180℃に予熱 ^{よねつ} したオーブン ^{おふん} で30分程度 ^{さんていど} 焼く。 ②食べる ^た ときにお好み ^{この} のジャム ^{じあむ} をのせてね。
プレーンヨーグルト	200g		
たまご	1個		
砂糖 ^{さとう}	おお 大さじ1と1/2		
サラダ油 ^{あぶら}	10g		
好きなジャム ^す	30g		



いつもつくって
もらうばかり
だから



こんどは
だれかのために
つくってみよう