

# 主 菜

## 学校給食の鮭の南部焼き



材料（4皿分）  
鮭・・・・・・・・・・4切れ  
しょうゆ・・・・大さじ1  
みりん・・・・大さじ1  
酒・・・・大さじ1/2  
ごま・・・・・・・・適宜

### 作り方

- ①鮭に下味をつけておく。
- ②ごまをふり、オーブントースターで5～6分焼く。（鮭の厚さによって時間が変わるが、中心部まで焼く。）

※チーズをのせて「チーズ焼き」、マヨネーズをのせて「マヨネーズ焼き」にしてもおいしい。

## 牛肉のあまから炒め



材料（2人分）  
牛肉（こま切れ）・・100g  
ピーマン・・・・・・・・1個  
にんじん・・・・・・・・20g  
みりん・・・・・・・・小さじ1  
清酒・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・大さじ1/2  
サラダ油・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①ピーマンとにんじんを千切りにする。
- ②フライパンに油を熱して牛肉を炒め、ピーマンとにんじも加えて炒める。
- ③材料に火が通ったら、調味をする。
- ④牛肉に味がなじんで照りが出てきたらできあがり。

## 豚肉とねぎのオイスター炒め



材料（2人分）  
豚肉（薄切り）・・・・100g  
太ねぎ・・・・・・・・1/2本  
すりおろしにんにく・・小さじ1  
清酒・・・・・・・・大さじ1  
オイスターソース・・大さじ1  
こしょう・・・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①豚肉は一口大に、太ねぎはななめ切りにする。
- ②フライパンを中火で熱し、油をひいて豚肉を炒める。
- ③豚肉の脂が出てきたらにんにくを加え、太ねぎも入れて炒める。
- ④火が通ったら、清酒とオイスターソースで調味し、こしょうもふりかけて混ぜ合わせて仕上げる。

# 主 菜

## バターしょうゆチキン



材料 (1人分)  
鶏肉もも・・・30～40gの  
切り身3～4個  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
にんにくすりおろし・・・少量  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
バター・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ①鶏肉に塩、こしょう、にんにくで下味をつける。
- ②アルミホイルに鶏肉を皮が上になるように置き、オーブントースターで皮がパリッとなるまで、12～15分焼く。
- ③しょうゆとバターを合わせて、ラップをせずに、レンジで10秒加熱する。
- ④焼けた鶏肉を③のソースにつけてからめ、できあがり。

## ささみ春巻き



材料 (1人分)  
ささみ・・・・・・・・1本  
しそ・・・・・・・・2枚  
スライスチーズ・・1枚  
揚げ油・・・・・・・・適量  
春巻きの皮・・・・2枚  
片栗粉・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①ささみとスライスチーズを半分に切る。
- ②春巻きの皮に、しそ→チーズ→ささみの順にのせて春巻きを巻き、端を水溶き片栗粉をつけてとめる。
- ③油で揚げ、こんがり焼き色がついたらできあがり。

## ガパオ炒め (タイ料理)



目玉焼きと一緒に、ごはんのにのせて食べよう！

材料 (3人分)  
鶏ひき肉・・・・・・・・150g  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
にんにく・・・・・・・・少々  
しょうが・・・・・・・・少々  
とうがらし粉・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
たまねぎ・・・・・・・・1/4個  
赤、緑ピーマン・・各1/2個  
オイスターソース・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
食塩・・・・・・・・少々  
バジル・・・・・・・・3枚

### 作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。たまねぎ、ピーマンは小さめの角切りにしておく。バジルは大きめに切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを焦がさないよう弱火で炒め、香りが出てきたらとうがらし粉と鶏ひき肉を加えて炒める。
- ③たまねぎ、ピーマンも加えて炒め、野菜に火が通ったらオイスターソースを加えてよく炒める。
- ④最後にしょうゆと食塩で味を調え、バジルを混ぜ合わせて仕上げる。

# 主 菜

## 油揚げの卵焼き



材料（6人分）  
油揚げ（すし用）・・・3枚  
卵・・・・・・・・・・・・3個  
小松菜・・・・・・・・100g  
塩・・・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
油・・・・・・・・・・・・適量

### 作り方

- ①フライパンに油を入れて小松菜を炒め、卵を入れ、ゆるいスクランブルエッグをつくる。
- ②油揚げを湯通して水気を切って、①を入れ、口を閉じ、油揚げごと焼く。

## 油揚げの袋煮



材料（作りやすい量）  
油揚げ（17cm×8cm）・・・2枚  
卵・・・・・・・・・・・・4個  
<煮汁>  
だし汁・・・・・・・・1/2カップ  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ1と1/2  
砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2

### 作り方

- ①油揚げに菜箸をおしつけて転がす。長さを半分に切り袋状にする。熱湯で油抜きをし、冷めたら水けを絞り、卵を入れ爪楊枝でふたをする。
- ②煮汁を煮立てて①を立てて入れ、再び煮立ったら落とし蓋をし、弱めの中火で12分煮る。（途中で上下を返す。）

## あじつけうずら



材料（6人分）  
うずらの卵（水煮）  
・・・・・・・・12個  
<漬けダレ>  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ8  
酢・・・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2

### 作り方

- ①漬けダレを合わせ、水気をきったうずら卵を入れる。
  - ②冷蔵庫で一晩漬ける。
- ※うずら卵は小さいので、漬け込みすぎると味が濃くなりすぎてしまう。  
※保存するときは、漬けダレを捨ててから冷蔵保存する。

# 主 菜

## サクサクちくわ



### 材料（4個分）

ちくわ・・・・・・・・・・1本  
マヨネーズ・・・・・・・・適量  
パン粉・・・・・・・・・・適量  
パセリ・・・・・・・・・・適量  
(なくても大丈夫)

### 作り方

- ①ちくわを縦、横半分に切る。
- ②ちくわのへこんだ部分にマヨネーズを入れる。
- ③マヨネーズの上にパン粉、パセリをふりかける。
- ④トースターにクッキングシートかアルミホイルを敷き、その上に3をのせて軽くこげ目がつくまで焼く。（3分間程度）

## ちくわチーズ



### 材料（1人分）

ちくわ・・・・・・・・1／2本  
溶けるチーズ・・10g  
青のり・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①ちくわを縦半分に切り、そこにスライスチーズをのせる。
- ②青のりをふりかけて、オーブンで5分、こんがりするまで焼く。