

主 食(ごはん)

ツナマヨおにぎり



材料 (1人分)
ツナ缶・・・・・・・・適量
マヨネーズ・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・適量
ごはん・茶わん1～2杯
焼きのり・・・・・・・・適量

作り方

- ①ツナ缶はよく油を切りボールに入れ、マヨネーズ・しょうゆであえる。
- ②ごはんの中に①を入れ、おにぎりにし、のりをまく。

チーズおかかおにぎり



材料 (1人分)
かつお節・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・適量
プロセスチーズ・・1個
ごはん・茶わん1～2杯

作り方

- ①ボールに温かいごはん、かつお節、サイコロ状にカットしたチーズを入れ、しょうゆをかける。
- ②①を混ぜ合わせておにぎりにする。

主 食(ごはん)

かんたんおにぎらず



材料
ツナ缶、ふりかけ、
チャーハンや炊き込みご飯、
揚げ物やきんぴらなどの冷
凍食品やお総菜を利用して
も良い。

作り方

- ①ラップの上に焼き海苔を敷く。
ご飯をお椀に軽く1杯分入れ、半
量を平らに乗せる。
- ②ご飯の上に具に乗せる。
- ③残しておいた半量のご飯に乗せる。
- ④ラップを使って、四隅の海苔を折
りたたむ。



完成



学校給食のドライカレー



材料 (8人分)

合いびき肉・・・350g
大豆水煮・・・200g
たまねぎ・・・大2個
にんじん・・・小1本
ピーマン・・・1個
しょうが・・・1かけ
にんにく・・・1かけ
サラダ油・・・小さじ2
レーズン・・・10g
カレー粉・・・大さじ2
トマトケチャップ大さじ4
食塩・・・小さじ1
こしょう・・・少々
赤ワイン・・・大さじ1
ウスターソース・大さじ2
ごはん・・・茶わん8杯

作り方

- ①野菜と大豆はすべてみじん切りに
する。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、
しょうがを炒める。合いびき肉、
赤ワインを加え、色が変わったら、
その他の野菜を加えて炒める。カ
レー粉も加えてさらに炒める。
- ③よく炒まったら、ほかの調味料
(みじん切りレーズンを含む)を
加え、煮詰めて仕上げる。
- ④出来上がったドライカレーは、ごは
んに添えます。ごはん混ぜたり、
パンなどにはさんだりもできます。

主 食(ごはん)

塩鮭とコーンのごはん



材料 (6人分)
きゅうり・・・・・・・・1本
塩・・・・・・・・少々
塩鮭 (ほぐしたもの)
・・・・・・・・大さじ5
ホールコーン缶詰
・・・・・・・・大さじ3
青じそ・・・・・・・・7枚
ごはん・・・・・・・・茶わん5杯

作り方
①きゅうりは輪切りにして塩でもみ、
しっかり水気をきっておく。
②ホールコーン缶詰も、しっかり水
気をきっておく。
③青じそは細切りにする。
④ボウルにごはんを入れ、①、②、
③と鮭を混ぜ合わせる。

レタスチャーハン



材料 (1人分)
ごはん・・・・・・・・茶わん1杯
ベーコン・・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・1/2個
葉ねぎ・・・・・・・・10g
レタス・・・・・・・・2枚
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・・小さじ1

作り方
①ベーコンとねぎは小口切り、
レタスは一口大にちぎり、卵
はフライパンにサラダ油を半
分ひいて炒り卵を作り、取り
出しておく。
②フライパンに残りのサラダ油
とベーコンを入れて炒め、ね
ぎを加えて香りを出す。
③ごはんを加えて火が通ったら
調味をし、炒り卵とレタスを
ふってさっと炒めて仕上げる。

主食(ごはん)

ケチャップライスオムライス風



材料 (1人分)

ごはん・・・・・・・・茶わん1杯
ウインナー・・・・・・・・1本
ミックスベジタブル・・25g
サラダ油・・・・・・・・小さじ2
ケチャップ・・・・・・・・大きじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ①フライパンにサラダ油の半分(小さじ1)を熱し、薄い輪切りにしたウインナーとミックスベジタブルを炒める。
- ②ごはんを加えて加熱し、ケチャップとしょうゆで調味する。味が均一になるよう、よく混ぜる。
- ③②を弁当箱にもりつけ、フライパンに残ったサラダ油を熱し、塩・こしょうで調味した溶き卵を入れて卵焼きを作る。
- ④ケチャップライスの上に③をのせる。

おかかチャーハン



材料 (1人分)

ごはん・・・・・・・・茶わん1杯
かつおぶし・・・・・・・・小袋1パック
いりこ・・・・・・・・大きじ1/2
プロセスチーズ・・・・・・・・1個
にんじん・・・・・・・・10g
オクラ・・・・・・・・2本
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ①チーズは小さめの角切り、にんじんは粗みじん切り、さっとゆでたオクラは輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんといりこを炒める。
- ③ごはんを加えて全体が温まってきたら、かつおぶし、チーズ、オクラを入れて更に炒める。
- ④しょうゆで調味し、よく混ぜて仕上げる。