

火も ほうちょうも使わない

カンタンレシピを しょうかいたします。

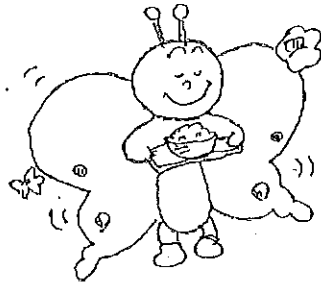
福津市立神興小学校
栄養教諭 岡山はつみ

ドレッシングごはん

ドレッシングをいれてただけで、ピラフ風たきこみごはんが！
和風ドレッシングには、しめじとコーンがぴったりです。

〈材料〉 4人分

- 米 3合
- ツナ缶 1缶 (油はきる)
- しめじ 1パック
- コーン缶 1/2缶 (汁はすてる)
- おろしドレッシング 100ml



〈作り方〉

① しめじはキッチンばさみで石づきをとりす。



② しめじを小さく手でわけていきます。

③ 米はあらって、すいはん器に入れドレッシングをいれます。



④ 3つうの水かげんの目もとにあわせて、水をいれます。

⑤ しめじ、ツナ、コーンをすいはんきにいれます。

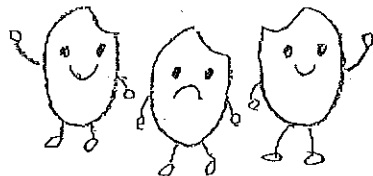
⑥ すいはん器の白米のふつたきスイッチをいれてたきます。

⑦ たきあがったら、しゃもじでまぜます。



あらい？
気を付けて!!

すいはんきの水かげんをまちがえないように!



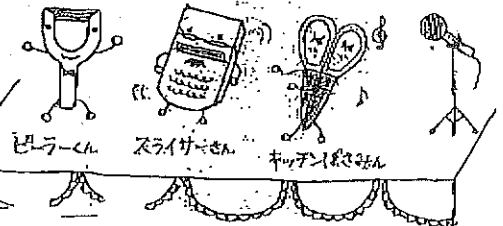
ほくほくポテトサラダ

新じゃがのおいしい季節をおかえました。かんたんポテトサラダにチャレンジ! 朝ごはんの一品としてもすぐに作る事ができますよ。

〈材料〉 約4人分

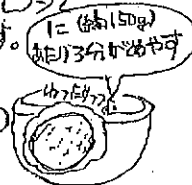
- じゃがいも(中) 2こ
- とうもろこし(缶) 1/2缶
- きゅうり 1/2本
- ハム 2まい
- マヨネーズ 大さじ 2
- 塩、こしょう 少々

便利な調理器具トリオ



〈作り方〉

① じゃがいもを洗い「ピラ」で皮をむいたら、にずみでゆかりのみ、電子レンジ約15分加熱します。(さらに耐熱ボールに入れて加熱後必ず)



④ ハムは、キッチンばさみで食べやすい大きさに切ります。



⑤ ②③④とコーン(汁はすてる)を合わせて、マヨネーズで和え、塩こしょうで味をととのえます。

② じゃがいもがやわらかくなったら、フォークなどでつぶし、冷まします。やけどしないように「湯気(ゆげ)に気をつけながら、熱いうちにつぶしておきましょう。

③ きゅうりを洗い、スライサーでうすい輪切りにします。塩をふってあくとしかなりやわらかくなります。



↑ 塩まみと調味の合わせ技ですニ3

ほかにB
ツナの缶詰め
豆の水巻をいれず
Good♡



パンキッシュ

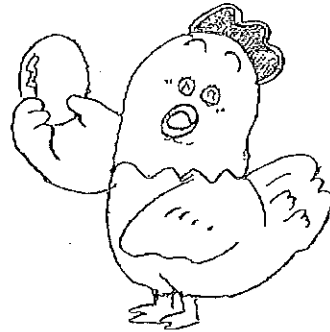
朝ごはんやランチにぴったり！
ふんわりしたたまごがおいしいキッシュです。
チーズとの組み合わせも最高です！

<材料> 2人分

食パン 1まい
冷凍ミックスベジタブル 大さじ4(解凍しておきます)
とろけるチーズ 適量

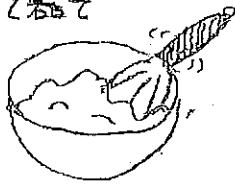
[卵液]

卵 2こ
生クリーム 150ml
塩・こしょう 少々

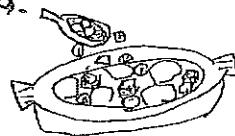


<作り方>

- ① ボウルにたまごをいれあわだて器でほぐします
- ② 生クリームを少しづついれて混ぜます。
- ③ 塩・こしょうをいれて混ぜます。
- ④ 耐熱のうつわに食パンを食パンやすい大きさにちぎっていれます。



- ⑤ ミックスベジタブルをいれます。



- ⑥ ⑤をながしいれます。
- ⑦ とろけるチーズをのせます。
- ⑧ あたためたオーブントースターで約5分焼きます。

あついのど
気をつけて



- ⑨ アルミホイルをかぶせてさらに約7分焼きます。

みらみらサラダ

ピーラーで切っただけのみらみらきれいなサラダです！
ドレッシングもパットボトルで作ります。

<材料> 4人分

たんぱん 1/2本
きゅうり 2本
だいこん 1/8本
貝われだいこん 1パック
サラダ油 適量
[フレンドレッシング]
酢 大さじ3
サラダ油 大さじ6
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① にんじん、だいこんはピーラーで皮をおきます。
- ② にんじん、だいこん、きゅうりはピーラーでうすく切ります。
- ③ 貝われだいこんは、根もとをキッチンばさみで切ります。
- ④ 大きめのボウルに②をいれ、③をいれて混ぜあわせます。



※ドレッシングバリエーション
・ カレドレッシング
フレンドレッシング
+ カレ粉 大さじ1
・ チーズドレッシング
フレンドレッシング
+ 粉チーズ 大さじ1
・ りんごドレッシング
フレンドレッシング
+ りんごのすりおろし 大さじ1

- ⑤ うつわにサラダをいれ④をいれます。

給食では上から
くわいもやしや
ズをかけるよ



[ドレッシングを作ります]

- ⑥ 500ml パットボトルにドレッシングの材料をいれます。
- ⑦ ふたをしめ、よくまぜるまでふります。
- ⑧ できたドレッシングを⑤にかけて完成!!

