

# LET'S ENJOY COOKING No. 1

じどうきゅうしょく ほけん いんかい  
児童給食・保健委員会だより



11月5日(水), 給食・保健委員会合同の活動で, 調理  
実習を行いました。内容は「体にやさしいおやつ」  
「簡単にできる朝食」です。短い時間でしたが, 楽しく,  
おいしく調理することができました。レシピをお寄せくだ  
さいました保護者の皆様, 大変ありがとうございました。  
いただきましたレシピを一部簡単に紹介させていただきます。  
冬休みに, ぜひ親子でつくってみてください。

## 「火腿とチーズの 「フレンチトースト」

5年 Kさん・1年 Aさんの

お母様からのレシピより

卵1コ, 牛乳150cc, さとう大さじ1  
を混ぜ, 食パン(6枚切り)2枚を  
ひたしたあとフライパンにバター  
を入れて, きれいに焼く。火腿  
とチーズをはさんで食べる。

## 「ぎょうざピザ」

1年 Aさん・2年 Mさん・Sさん・4年 Nさんの

お母様からのレシピより

- (1) ピーマンやタマネギ・ベーコンは食べやす  
く切っておく。
- (2) ギョウザの皮にピザソースと材料ととけ  
るチーズをのせて, ホットプレートかオー  
ブトースターで7~8分焼く。  
(残った餃子の皮で手軽にピザができます。  
大人は, キムチや納豆などの具でも...)

## 「小魚とじゃがいものチーズ焼き」

岩村栄養士のおすすめ

- (1) ジャガイモをさいの目切りにしてゆでる。
- (2) マーガリンでタマネギをいため, しらすと  
ゆでたジャガイモを入れる。  
味をみながら, 塩こしょうをする。
- (3) アルミカップに入れて, とけるチーズをの  
せる。オーブントースターに入れて焼く。

## 「ごはんのおやき」

- (1) 温めたごはん260gを半分ぐら  
いつぶす。小麦粉40g・しょうゆ小  
さじ2・水50mlをまぜる。
- (2) 刻んだ小ネギ・ツナ1缶をまぜる。
- (3) 6等分にして丸め, 平らにつぶし  
てフライパンで両面をこんがり  
と焼く。

## 「おとうふドーナツ」

6年 Sさんのお母様からのレシピ

とうふ1丁, 卵1コ, ホットケーキ  
ミックス1袋をポリエチレンのフリ  
ーザーバックに入れて袋の上から  
もんで混ぜる。袋の角を少し切っ  
て, 生地をしばりだし油であげる。

## 「おとうふ白玉だんご」

2年 Hさん4年 Aさんのお母様からのレシピ

- (1) 絹ごし豆腐1/2と白玉粉200gをよく混ぜ  
て耳たぶくらいのやわらかさに調節する。
- (2) ふっとうしたお湯に, 一口大に丸めて中央  
をくぼませた(1)を入れてゆでる。
- (3) 白玉が浮いてきたら, 冷水にとる。

## 「かんたん大学いも」

4年Hさんのお母様からのレシピ

サツマイモ大1本は洗って、皮ごと乱切りにして水にさらしておく。フライパンにサラダ油大さじ3を入れて、水気を切ったサツマイモをならべて砂糖大さじ3をふり入れる。

フタをして中火で加熱する。パチパチ音がはげしくなったら、弱火にして約7~8分焼く。

フタをあけ、クシがスッとささるようになったら全体を混ぜながら砂糖がからむようにいっていき、表面がカリッとしたら黒ゴマをかける。

## 「納豆ネギ玉やき」

3年Tさんのお母様からのレシピ

わった卵2コの中に納豆1パックとパックの中の調味だれを入れる。小ネギ1/2本を刻んで混ぜ、フライパンで焼く。お好み焼きのようにマヨネーズをあみ状にかけてできあがり。

## 「さつまいももち」

2年Hさんのお母様からのレシピ

バター15gはレンジで溶かす。サツマイモ100gは皮のままラップをかけてレンジで柔らかくして皮をむきつぶす。白玉粉50gと三温糖15gと牛乳40gを混ぜる。バター15gを入れてこねて成形し、フライパンでじっくり焼く。

## 「ビタミンたっぷりトマトスープ」

4年Nさんのお母様からのレシピ

鶏肉(ソーセージ・ハム・ツナなどでも)

をオリーブ油とニンニク(みじん切りでもつぶしても)でいため、キャベツなどの野菜を入れて水をを入れて煮る。トマト(生でも水煮缶でも)を加えて、コンソメ塩こしょうで味をととのえて出来上がり。

## 「小魚トースト」

1年yさんのお母様からのレシピ

食パンにマーガリンをぬり、ちぎったのり・しらすをのせる。チーズをのせて、オーブントースターで焼く

## 「納豆おあげ」

1年yさんのお母様からのレシピ

半分に切り、袋状にした油あげに調味した納豆を入れる。(ゴマ・しそ・ねぎをいれても)グリルかオーブントースターで、両面をこんがり焼く。

## 「ひき肉納豆」

中野小6年yさんのお母様からのレシピ

ひき肉をいため、しょうが・ネギ・納豆を入れていためる、簡単な味付けは、焼き肉のたれで。サバみそ缶と納豆・しょうが・ネギもおすすめです。(味の調節は、めんつゆで)

## 「おいもバター」

2年Hさんのお母様からのレシピ

さつまいも100g(中1/2本)は、1cmの輪切りにしてレンジ600Wで2分半竹串が通ったら、フライパンにマーガリンかバター大さじ1を熱してお芋を入れ、上下を返して砂糖を入れ照りが出るまでからめ、黒ゴマをふる。

## 「豚バラおにぎり」

中野小3年kさんのお母様からのレシピ

細かく切った豚バラ肉とネギとニンニク(乾燥ニンニクが簡単)のみじん切りをいためて塩こしょうごはんに混ぜる。

たくさんのレシピをありがとうございました。No.2は、ホームページでお知らせします。