

夏休みに作ってみよう！ 簡単♪おススメレシピ



平成30年7月 安曇野市学校栄養士会

材料や作り方でわからないことがありましたら、担当の給食センターの栄養士へお問い合わせください。

レタススープ

【材料（おとな4人分）】

【作り方】

材料名	分量
ベーコン	70g
セロリ	茎1/3本(30g)
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	5cm分(50g)
しめじ	1/4袋(50g)
コンソメ	小さじ1(5g)
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
レタス	葉5枚(50g)

- 1 ベーコンは短冊切りにする。
- 2 セロリは うす切り、たまねぎ とにんじんは短冊切りにする。
- 3 しめじは軸を取ってほぐし、レタスは あく ちぎる。
- 4 分量外の水500mlを鍋に入れて火にかけ、沸いたらレタス以外の材料を入れて煮る。
- 5 にんじんに火が通ったら味付けする。
- 6 レタスを入れて ひと煮立ちさせる。

ツナサラダ

夏休み中も、毎日家族一緒に食べる朝ごはんの時間を大切にしましょう。



【材料（おとな4人分）】

【作り方】

材料名	分量
キャベツ	葉2~3枚(100g)
きゅうり	1/2本(40g)
たまねぎ	1/6個(35g)
ホールコーン	40g
ツナ	60g
塩	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ4

- 1 キャベツは太めのせん切り、きゅうりは ななめ半月切り、たまねぎはうすい半月切りにする。
- 2 ホールコーンは、缶詰は水を切り、冷凍は水にさらして解凍させる。
- 3 ツナは油を切る。
- 4 1と2の野菜をさっと茹で、水でよく冷やし、水気を切る。
- 5 3、4、調味料をあえる。

じゃことチーズの うす焼き

【材料（おとな4人分）】

【作り方】

材料名	分量
ごはん	茶碗3杯分
青じそ	5枚
青ねぎ	1本
ちりめんじゃこ	大さじ1
ピザ用チーズ	大さじ1・1/2
白いりごま	小さじ1
焼き油	適量

- 1 青じそは茎を取ってせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 焼き油以外のすべての材料を混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて熱し、2をうすくのばして両面を焼く。



スラッピージョー

ひき肉や豆、みじん切りにした野菜を炒めてケチャップで味付けしたアメリカ料理です。パンにはさんで食べましょう。

【材料（おとな4人分）】

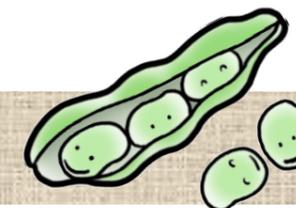
【作り方】

材料名	分量
豚ひき肉	130g
たまねぎ	1/3個(70g)
にんじん	4cm分(40g)
ひよこ豆 水煮	70g
炒め油	適量
さとう	小さじ1弱
白こしょう	少々
ケチャップ	大さじ4・1/2
中濃ソース	小さじ1・1/2

- 1 たまねぎ、にんじんは みじん切りにする。
- 2 ひよこ豆 水煮はザルにあけて水気を切る。
- 3 フライパンに油をひいて熱し、豚ひき肉を赤いところがなくなるまで炒める。
- 4 他の材料を入れ、たまねぎが すきとおるまでしっかり炒める。
- 5 調味料を入れ、味がなじむまで炒める。

ひよこ豆が手に入らないときは、大豆やいんげん豆など、違う豆に替えても美味しいです。

肉まん風蒸しパン



【材料（12個分）】

【作り方】

材料名	分量
冷凍肉シューマイ	12個
┌ ホットケーキミックス	100g
└ 卵	Lサイズ1個
★ 水	大さじ1
┌ 酒	大さじ1
アルミカップ	12枚

- 1 ★の材料をよく混ぜて生地を作る。
- 2 アルミカップに肉シューマイを入れ、その上に1の生地をかける。
- 3 蒸し器にお湯を沸かし、沸いたらやけどに注意して2を蒸し器に並べ、15分蒸す。

小魚入りサラダ

夏休み中も、毎食必ず野菜がメインの副菜を食べましょう。



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
キャベツ	葉2~3枚 (100g)
きゅうり	2/3本 (60g)
ちりめんじゃこ	小さじ2
トマト	1/3個 (50g)
酢	大さじ1
油	大さじ1強
★こいくちしょうゆ	大さじ1弱
さとう	小さじ2
白こしょう	少々
白いりごま	小さじ2
かつお節	4つまみ

【作り方】

- キャベツは太めのせん切り、きゅうりはななめ半月切りにして、さっと茹で、水でよく冷やし、水気を切る。
- トマトは1cm大の乱切りにする。
- ちりめんじゃこは、電子レンジに20秒ほどかける。
- ★の調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 1、2、3、4、白いりごま、かつお節をあえる。

ツナこんぶごはん

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
米	1.5合
みりん	小さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2
にんじん	5cm分 (50g)
ツナ	100g
塩昆布	小さじ2

【作り方】

- 米を洗い、炊飯釜の1合分の線まで水を入れ、30分おく。
- にんじんは短冊切りにする。
- 1にみりん、うすくちしょうゆを入れ、そのあとに1.5合分まで水を入れる。
- 3にツナ、塩昆布を入れ、炊く。
- 炊き上がったら混ぜる。

トマトとたまごのスープ



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
豚肉 こま切れ	40g
たまねぎ	3/4個 (150g)
コンソメ	小さじ1 (5g)
うすくちしょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
かたくり粉	小さじ2
卵	Lサイズ1個
トマト	1/2個

【作り方】

- たまねぎはくし切り、トマトは2cm大の乱切りにする。
- 分量外の水600mlを鍋に入れて火にかけて、豚肉とたまねぎを煮る。
- 味付けをして、いったん火を止め、小さじ2の水でといたかたくり粉を混ぜながら入れ、とろみをつける。
- 火を再びつけ、沸いたらときほぐした卵を混ぜながら入れる。
- トマトを入れ、さっと煮立てる。

魚のみそマヨネーズ焼き

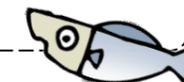
【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
タラ 切り身	4切
たまねぎ	1/10個 (20g)
マヨネーズ	大さじ4
みそ	大さじ1弱
★酒	小さじ1強
黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
ピザ用チーズ	大さじ8
紙カップ	4個

【作り方】

- たまねぎはみじん切りにする。
- ★をすべて混ぜ合わせる。
- 紙カップにタラをのせ、その上に2をかける。
- 3をオーブントースターで5分焼き、アルミホイルを上にかぶせて、さらに10分焼く。

魚はタラの他に、いろいろな白身魚やサケに替えてもおいしいです。



とうふだんごのフルーツポンチ

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
絹ごし豆腐	120g
白玉粉	120g
フルーツ缶	300g
「さとう	50g
★水	80ml
「白ワイン	大さじ1・1/2

フルーツ缶のかわりに、スイカ、メロン、ぶどうなどの生の旬の果物を使ってもおいしいです。

【作り方】

- ★の材料を鍋に入れて煮立て、冷やしてシロップを作る。
- とうふと白玉粉を混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるように分量外の水を入れる。
- 鍋にお湯を沸かし、2を円盤形に丸めて入れ、浮いてきたら水にとる。
- フルーツ缶は汁を切り、食べやすい大きさに切る。
- 1、3、4を混ぜる。



料理をするときの約束

せっけんできれいに手洗い

料理を始める前と、生肉・生魚・生卵をさわったあとは、せっけんを使ってきれいに手を洗いましょう。調理道具も洗剤できれいに洗いましょう。

火を使うときは、その場をはなれない

使い終わったあとも、火を消したかの確認をしましょう。

作ったらすぐに食べる

食べきれなかったら、すぐに冷蔵庫に入れて保存しましょう。