

料理できるもん！



## 簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

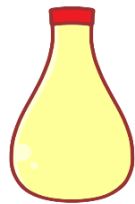
冷蔵庫の中にある食材で、簡単な料理を作ってみましょう

冷蔵庫に紹介した材料がない場合は他の材料を使って作ってみましょう。

### ★ツナマヨトースト

〈材料2人分〉

- ・食パン2枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ツナ缶 1/2個
- ・サラダ油少々
- ・マーガリン10g
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・塩、こしょう少々
- ・青のり少々



〈作り方〉

- ①食パンにマーガリンをぬっておく
- ②玉ねぎは皮をむき半分にして、1cmスライスにする
- ③ツナ缶は水を切っておく
- ④フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで味付けする
- ⑤食パンに炒めた玉ねぎとツナ缶を上のにせマヨネーズをのせ、青のりをふりオーブントースターで3分～4分焼く

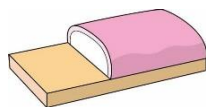
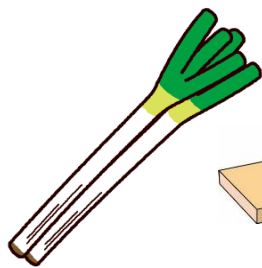


pixta.jp - 34858373

### ★チャーハン

〈材料2人分〉

- ・豚ひき肉又はウインナー50g
- ・長ねぎ 1/4個
- ・かまぼこ3切
- ・卵1個
- ・しょう油小さじ1
- ・サラダ油少々
- ・塩、こしょう少々
- ・ご飯お茶碗多めの2杯分



〈作り方〉

- ①長ねぎはみじん切りにする
- ②ウインナーの場合は輪切りにする
- ③かまぼこはみじん切りにする
- ④卵をといてフライパンに油をしき、炒り卵を作る
- ⑤卵は一度取り出しておく
- ⑥フライパンに油をしき、挽肉又はウインナーを炒めて長ねぎかまぼこを炒めていく
- ⑦塩こしょうをして、ご飯を炒め、最後に卵、しょう油をいれて出来上がり！



