

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、簡単な料理も作ってみましょう。

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。

### ★青菜のごま炒め

〈材料2人分〉

- ・青菜（ほうれん草又は小松菜）1/4束
- ・人参 1/4本
- ・しょう油 大さじ1/2
- ・白ごま少々
- ・ごま油 小さじ1

〈作り方〉

- ①青菜はゆでて2cm位の長さに切る
  - ②人参は皮をむきせん切りにする
  - ③なべにごま油をしき、人参を炒め、火が通たら青菜を加える
  - ④全体に油が回ったら、しょう油とごまを加え、ひと混ぜする
- ※自分の好きな野菜を入れてみよう

### ★磯マヨサラダ

〈材料2人分〉

- ・もやし40g
- ・青菜（ほうれん草又は小松菜）1/5束
- ・人参 1/4本
- ・しょう油 大さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・かつおぶし少々
- ・きざみのり少々

〈作り方〉

- ①青菜はゆでて2cm位の長さに切る
- ②人参は皮をむきせん切りにする
- ③人参、もやしをゆでる
- ④材料の水気を切って、マヨネーズ、しょう油、かつお節を入れて、あえる
- ⑤混ぜたら器にいれて、きざみのりをかける

### ★カレーライス

〈材料2人分〉

- ・肉40g(好きな肉を使おう)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/4個
- ・じゃが芋 1個
- ・しょうが少々
- ・にんにく少々
- ・サラダ油
- ・カレールー 20g
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・ソース 少々
- ・牛乳 40g
- ・ご飯お茶碗多めの2杯分

〈作り方〉

- ①肉は食べやすい大きさに切る
  - ②しょうが、にんにくはみじん切りする
  - ③玉ねぎは、半分1cmの長さに切り、人参は皮をむき、厚めのいちよう切りにする
  - ④じゃがいもは皮をむき、厚めのいちよう切りにする
  - ⑤鍋に油をしき、しょうが、にんにく、肉、を入れて炒める
  - ⑥玉ねぎ、人参を炒め、水をいれて煮こむ。
  - ⑦じゃが芋を入れて煮こみむ
  - ⑧材料が煮えたら、カレールー、調味料をいれて煮こむ
- 最後に牛乳を入れて味を調節する。