

料理できるもん！



簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

家族と一緒に作ってみましょう。

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。

★春キャベツと肉団子のスープ

〈材料2人分〉

- ・豚ひき肉 120g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・塩少々
- ・こしょう少々
- ・しょうがすりおろし少々
- ・キャベツ100g
- ・人参1/4本
- ・コンソメスープの素1個
- ・塩少々
- ・こしょう少々
- ・パセリ粉

〈作り方〉

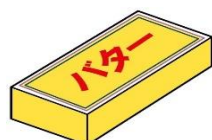
- ①玉ねぎはみじん切りにし、茶色くなるまで炒め、よく冷ます
- ②ボールに豚ひき肉、しょうが、玉ねぎ、塩、こしょうを入れよくこねる。
- ③食べやすい大きさに丸める（8個くらい）
- ④鍋に人参と水を入れ、肉団子を入れて煮こむ
途中アクを取りながら調味料を入れ、15分ほど弱火で煮込む
- ⑤キャベツを入れて煮こみ、最後にパセリを入れて出来上がり！



★チーズ芋もち 4個分

〈材料4人分〉

- 合
わ
せ
て
お
く
- ・じゃが芋200g（中2個）
 - ・牛乳 40g
 - ・かたくり粉 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・ピザ用チーズ 40g
 - ・バター6g
 - ・塩 1g



〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむき、芽を取り除きます
- ②じゃが芋は一口大に切り、鍋でゆでる
- ③合わせておいたかたくり粉と塩に牛乳を入れ混ぜる
- ④じゃが芋が柔らかくなったら、ザルにあげ熱いうちにマッシャーでつぶす
- ⑤④に③を3回に分けて、加え、よく混ぜ合わせ、なめらかになったら4等分する
- ⑥ピザ用チーズを包み丸く成形する
- ⑦フライパンにバターを溶かし、⑥を入れ両面4分ずつ焼き、焼き色がついたら出来上がり！

※たらこや挽肉など入れてもおいしいです