

料理できるもん！



簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

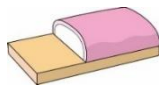
冷蔵庫の中にある食材で、簡単な料理も作ってみましょう。

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。

★お好み焼き

〈材料2人分〉

- ・豚肉 80 g
- ・卵 2個
- ・牛乳 60 g
- ・小麦粉 70 g
- ・キャベツ 150 g
- ・かまぼこ 3枚
- ・プロセスチーズ 25 g
- ・塩 少々
- ・紅しょうが（せんぎり） 10 g
- ・ソース 大さじ 2
- ・かつお節 2 g
- ・青のり 少々



〈作り方〉

- ①肉は食べやすい大きさに切る
- ②キャベツはせん切りにする
- ③かまぼこは短冊切り、チーズは小さめの切りにさいの目する
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める
- ⑤ボウルに卵、牛乳、小麦粉を混ぜ、お好み焼きのタネを作る
- ⑥⑤に豚肉、キャベツ、かまぼこ、チーズ、紅しょうが、塩を混ぜる
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥のタネを流し入れて焼く
- ⑧両面をしっかりと焼き出来上がり
- ⑨焼きあがったら器に盛りソース、かつお節、青のりをかける



★ツナサラダ

〈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
- ・キャベツ 60 g
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・白ごま 少々
- ・塩、こしょう 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、せん切りにしてゆでる
- ③キャベツはせん切りにする
- ④ツナ缶は水気をきっておく
- ⑤ボールに青菜、キャベツ、人参、ツナを入れ、マヨネーズ、塩、こしょう、ごまをを入れてあえる