

料理できるもん！



簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

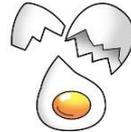
家族と一緒に作ってみましょう。

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。

★親子丼

〈材料2人分〉

- ・鶏もも肉1枚（200g）
- ・卵2個
- ・玉ねぎ 中1個
- ・人参 1/3本
- ・三つ葉 1/4束
- ・水 150g
- ・めんつゆ（3倍濃縮）
- ・焼きのり 少々
- ・ご飯大盛り2杯



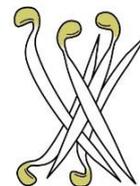
〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大の大きさに切る
- ②玉ねぎは1cmスライス、人参は短冊、三つ葉は3cmの長さに切る
- ③卵はボールに割り入れ、混ぜる
- ④フライパンに水、めんつゆを入れて中火で熱し、煮立ったら鶏肉、人参、玉葱を加えて5分ほど煮る
- ⑤肉と野菜に火が通たら、卵を回しいれ、少し煮る
- ⑥三つ葉を全体にちらし、ふたをして1分ほどおく
- ⑦ご飯を盛り、上に具材をのせ最後に焼きのりをちぎりながらのせて出来上がり！

★おかか和え

〈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
- ・もやし 1/4袋
- ・かつおぶし
- ・しょう油



〈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もやしはよく洗い、ゆでる
 - ④ボールに青菜、人参、もやしを入れお皿に盛りつける
 - ⑤かつお節をかけて出来上がり！
- ※しょう油は食べる前かけよう