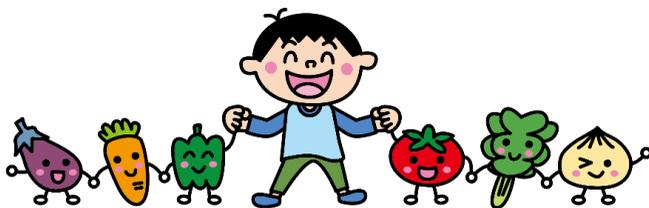


# 日本一 おいしい給食 レシピ集





# シェフ監修メニュー

イタリア給食 佐野 大介シェフ

フランス給食 神原 佳考シェフ

中華給食 関 英輔シェフ

和給食 秋山 博史料理長

# イタリア給食



- しまなみボロネーゼのラザーニャ
- 裸麦と今治野菜のミネストローネ
- パンテリア風じゃがいもケツパ -ツナのサラダ
- 南イタリア風オレンジのババ

# ★しまなみボロネーゼのラザーニャ★

(材料4人分)

【いのしし肉のラゲース】

・いのししひき肉	80g	・赤ワイン	40g
・塩(肉の下味)	0.8g	・水	40g
・オリーブ油	小さじ1/4	・トマト缶	105g
・にんにく	少々	・純ココア	1.2g
《ソフリット》		・はちみつ	2g
・たまねぎ	40g	・シナモン	0.06g
・にんじん	20g	・コリアンダー	0.12g
・セロリ	10g	・ナツメグ	0.12g
・にんにく	2g	・クローブ	0.06g
・オリーブ油	大さじ1	・ローリエ	1枚
・塩	少々	・塩	少々

・ラザーニア	110g	・牛乳	75g
・ベシャメルソースの素	30g	・生クリーム	18g
・水	150g		

・ピザ用チーズ	60g
・耐熱カップ	4個

(作り方)

- ① たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ② ソフリットの材料を全て鍋に入れ混ぜ合わせてから火をつける。  
艶が出るまで蒸し煮にする。
- ③ 肉に塩で下味をする。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ火にかけ、③の肉を加え  
焦げ目をつけるように焼く。
- ⑤ ②のソフリットに④の肉、香辛料(コリアンダー、クローブ、ナツメグ、シナモン、  
ココアパウダー)を加えて炒める。
- ⑥ 赤ワイン、はちみつを加え、艶が出るまで炒め、赤ワインの  
アルコール分を飛ばす。

- ⑦ トマト缶、水、ローリエを加えて煮込む。
- ⑧ 粉末のベシメルソースの素を水で溶き、牛乳、生クリームを合わせる。
- ⑨ 適当な大きさに割ったラザニアを⑧に浸けしばらく置く。
- ⑩ ⑦のラゲソースと⑨のラザニアを混ぜ合わせて、耐熱カッブに入れ、ピザ用チーズを上に乗せてオーブンで焼く。  
(180℃ 20分 ご家庭のオーブンによって調整してください。)

※ラザニアは下茹でなしで使用できるものを使っています。  
オーブンに入れる前にソースに乗せた状態で30分ほど置いてください。

## ★裸麦と今治野菜のミネストローネ★

(材料4人分)

・ベーコン	50g	・裸麦	18g
・たまねぎ	45g	・オリーブ油	大さじ2
・にんじん	45g	・水	720g
・なす	30g	・マギーフィヨン	4.2g
・キャベツ	30g	・塩	少々
・トマト	85g		

(作り方)

- ① ベーコン、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、トマトは8mm角に切る。
- ② オリーブ油でベーコンが色づくまでゆっくり炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加え軽く炒め、次になすを加えて炒める。
- ④ 塩を加える。
- ⑤ トマトを加え炒める。
- ⑥ 水を加えて強火で加熱し、アクを取る。
- ⑦ 裸麦、フィヨンを加え、裸麦が煮えたら最後にキャベツを加えて煮る。

## ★パンテリア風じゃがいもケッパーツナのサラダ★

(材料4人分)

・じゃがいも (男爵)	190g	・オリーブ油	大さじ2
・ツナ	60g	・レモン果汁	6g
・フロッコリー	60g	・はちみつ	6g
・赤たまねぎ	35g	・粒マスタード	6g
		・ケッパー	12g

(作り方)

- ① じゃがいもは1.5cm位の角切り、フロッコリーは小房に切り、赤たまねぎは薄くスライスする。
- ② じゃがいもは下茹でし、粉吹きいもにする。
- ③ フロッコリーは茹でて水分はしっかり切る。
- ④ 赤たまねぎはさっと茹でて、水分をしっかり切る。
- ⑤ ケッパー、ツナ、粒マスタード、はちみつ、レモン果汁を野菜と混ぜ合わせ、最後にオリーブ油を合わせる。

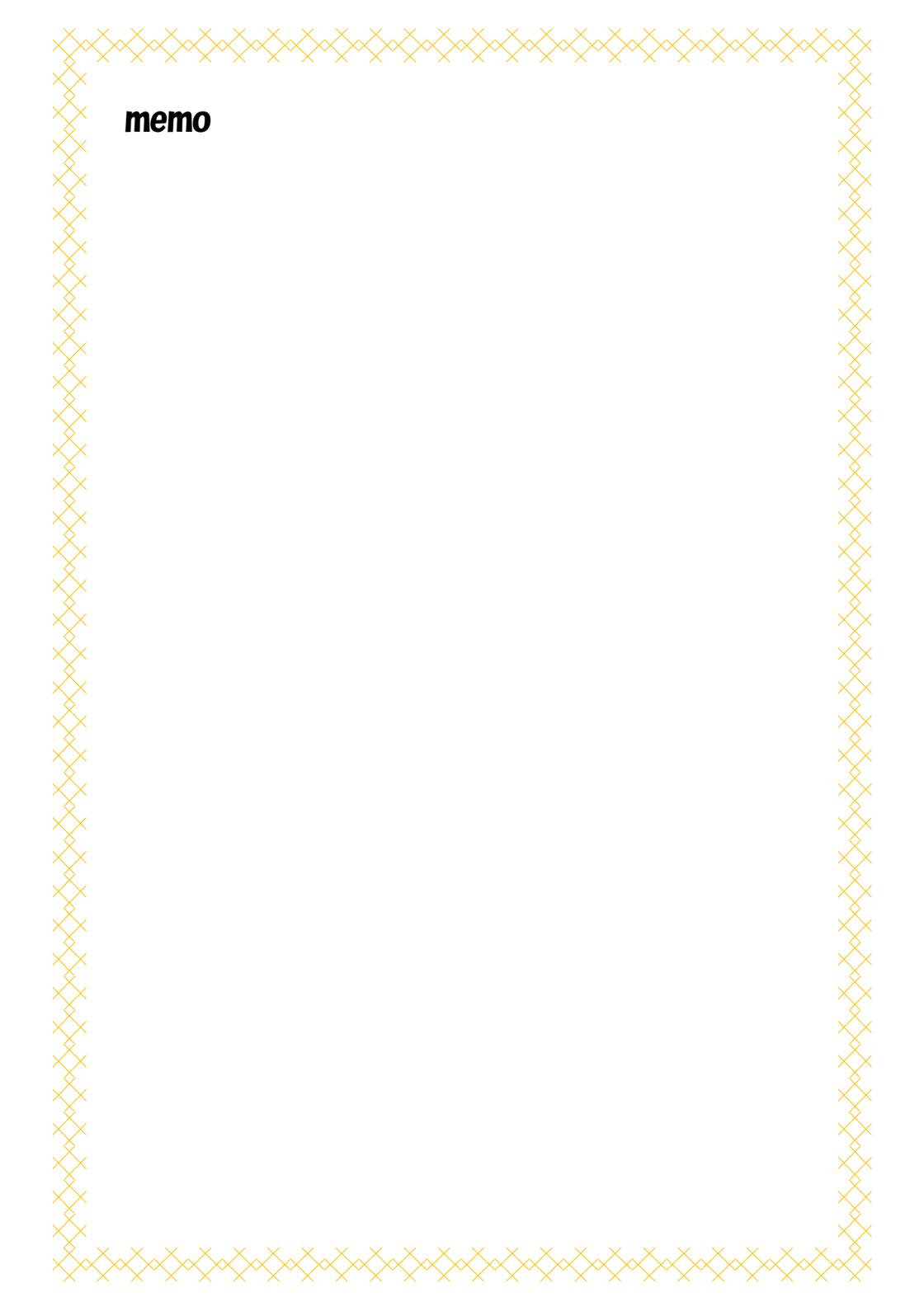
## ★南イタリア風オレンジのババ★

(材料4人分)

・グラニュー糖	28g	・フリオッシュパン 1/2個	4個
・水	30g	・生クリーム	55g
・みかんジュース	90g	・砂糖	5g
・カップ	4個		

(作り方)

- ① 鍋にグラニュー糖と水を入れ火にかき沸かす。火を止め、みかんジュースを加え、冷ます。
- ② 生クリームに砂糖を加えて8分立てに泡立てる。
- ③ フリオッシュパンを①に漬けしみ込ませる。
- ④ カップに③を盛りつけ、生クリームをのせる。  
生クリームでフリオッシュパンを覆うような感じにする。

A decorative border made of yellow diamond shapes (rhombuses) arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

**memo**

# フランス給食



- 丸型コッペパン
- 今治産すずきのオリーブソース焼き  
彩野菜と共に
- 今治産野菜のポタージュ ジャルディエール風
- 赤いお野菜のブレゼ ウクライナ風
- 緑のお野菜のサラダ仕立て  
ホワイトバルサミクのドレッシングソースで
- レモンのタルト  
甘みと酸味のコンビネーション

## ★今治産すずきのオランダースソース焼き 彩野菜と共に★

(材料4人分)

・すずき 切身	4切れ	・にんじん	20g
・ピクルス	60g	・まこもだけ	20g
・ピクルス液	30g	・赤たまねぎ	12g
・マヨネーズ	60g	・みつば	5g
・卵黄	10g		
・生クリーム	30g	・ピザ用チーズ	20g
・いちごジャム	12g	・耐熱カップ	4個

(作り方)

- ① すずきに塩(分量外)を振りかけ、しばらく置いて魚の臭みを取る。
- ② 野菜、ピクルスは粗みじん切り、ピクルス液、マヨネーズ、卵黄、生クリーム、いちごジャムとよく混ぜ合わせる。
- ③ ①のすずきから出てきた水分をふき取り、カップに入れる。
- ④ すずきの上にチーズを乗せ、②のソースをかけて、オーブンで焼く。(180℃ 15分 ご家庭のオーブンによって調整してください。)

## ★今治産野菜のポタージュ ジャルディニエール風★

(材料4人分)

・干しいたけ	12g	・だいこん	25g
・しいたけの戻し汁	60g	・白ねぎ	45g
・ベーコン	25g	・塩	0.6g
・ローズハム	12g	・水	750g
・オリーブ油	1.2g	・マギーフィヨン	大さじ2/3
・たまねぎ	45g	・ながいも	35g
・にんじん	30g		

(作り方)

- ① 野菜は全て粗みじんに切る。ベーコン、ローズハムは8mm角くらいに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、ローズハムを弱火で炒めて香りを出す。
- ③ にんじん、だいこん、白ねぎ、たまねぎ、干しいたけを加え、塩をふって炒める。
- ④ しいたけの戻し汁、水、フィヨンを入れて沸騰させる。アクを取り弱火で煮る。
- ⑤ 長いもを入れ、一煮立ちさせる。

## ★赤いお野菜のフレンチ ウクライナ風★

(材料4人分)

・紫キャベツ	40g	}	・はちみつ	40g
・ビーツ	20g		・塩	0.8g
・じゃがいも	50g		・酢	20g
			・酒	40g
			・レモン果汁	大さじ1

(作り方)

- ① 紫キャベツは1cmの短冊、ビーツ、じゃがいもは1cm角切りにする。
- ② 野菜は沸騰したお湯に入れアクをとる。
- ③ 鍋の中で調味料を合わせて火にかける。
- ④ 野菜を鍋に入れ、水分がなくなるくらいまで煮詰める。

## ★緑のお野菜のサラダ仕立て

### ホワイトバルサミコのドレッシングソースで★

(材料4人分)

・きゅうり	60g	A	・粒マスタード	0.6g
・オクラ	35g		・砂糖	1g
・ブロッコリー	40g		・塩	0.5g
・赤ピーマン	30g		・おろししょうが	0.6g
・コーン缶	30g		・オリーブ油	30g
			・ホワイトバルサミコ酢	大さじ1

(作り方)

- ① きゅうりは1cm角、オクラは5mm幅に切り、ブロッコリーは小房に分け、赤ピーマンは8mm角に切る。
- ② 野菜は茹でて冷却し、しっかり水分を切る。
- ③ Aをよく混ぜ合わせて乳化させた後、粒マスタードを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ③のドレッシングで野菜、コーンを和える。

## ★レモンのタルト 甘みと酸味のコンポジション★

(材料4人分)

・卵黄	17g	・レモン果汁	小さじ2
・グラニュー糖	小さじ1	・みかんジュース	小さじ1
・水	小さじ1	・グラニュー糖	10g
・牛乳	小さじ1		
・今治市産強力粉	13g	・タルトカップ	4個
・寒天加工品	12g		

※粉寒天加工品 (ルカンテンウルトラ)

(作り方)

- ① レモン果汁 みかんジュース グラニュー糖 粉寒天を鍋で沸騰させる。
- ② 卵黄 グラニュー糖 牛乳 強力粉を鍋に入れよく混ぜ合わせ火にかけ、水を加える。
- ③ ②を人肌くらいに温め、①の寒天液を混ぜ合わせる。ポコポコ泡が出てくる状態をしばらく維持する。
- ④ ザルで濾して、タルトカップに入れ冷やし固める。

# 中華給食



- ごはん
- 鶏肉の甘酢煮
- 中華スープ
- 春雨の中華サラダ
- ほっぺがおちるふわとろ杏仁豆腐

## ★鶏肉の甘酢煮★

(材料4人分)

・鶏もも肉	270g	・さつまいも	70g
・塩	0.6g	・れんこん	70g
・こしょう	0.06g	・にんじん	50g
・濃口しょうゆ	小さじ1	・ピーマン	30g
・酒	小さじ1	・生しいたけ	30g
・片栗粉	30g	・揚げ油	適量
・卵	1/2個		

甘酢あん

淡口しょうゆ	小さじ2	水	50g
米酢	小さじ2	トマトケチャップ	大さじ1
グラニュー糖	30g	片栗粉	適量

(作り方)

- ① さつまいも、れんこん、にんじんは1cmのちぎりに、ピーマン、生しいたけは1cm角に切る。
- ② 鶏肉に塩、こしょう、濃口しょうゆ、酒で下味をする。
- ③ ①の野菜を素揚げする。
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、溶き卵をつけて油で揚げる。
- ⑤ 鍋に片栗粉以外の調味料を入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみを付けて甘酢あんを作る。
- ⑥ 鶏肉と野菜を甘酢あんであらめる。

## ★中華スープ★

(材料4人分)

・卵	2個	}	・食塩	少々
・乾燥カット若布	3g		・こしょう	少々
・白ねぎ	50g		・水	780g
・ごま油	小さじ1/2		・鶏だし粉末	小さじ1
・いいごま白	大さじ1		・中華だし(ペースト)	0.5g
			・淡口しょうゆ	1g

(作り方)

- ① 白ねぎは小口切りにし、わかめは水にもどす。
- ② 鍋に水を沸かし、白ねぎ、わかめ、ごま油とごま以外の調味料を入れる。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ加熱し、最後にごま油とごまを入れる。

## ★春雨の中華サラダ★

(材料4人分)

・緑豆はるさめ	30g	・塩	少々
・にら	12g	・黒こしょう	少々
・トマト	90g	・太白ごま油	小さじ2
・ねぎ	6g		

(作り方)

- ① にらは5mm長さ、トマトは1cm角、ねぎは小口切りにする。
- ② 緑豆はるさめは1時間程度水につけ、さっとゆでて、水冷する。
- ③ にら、ねぎはゆでて、冷却し、しっかり水分を切る。
- ④ 全ての材料を調味料で和える。

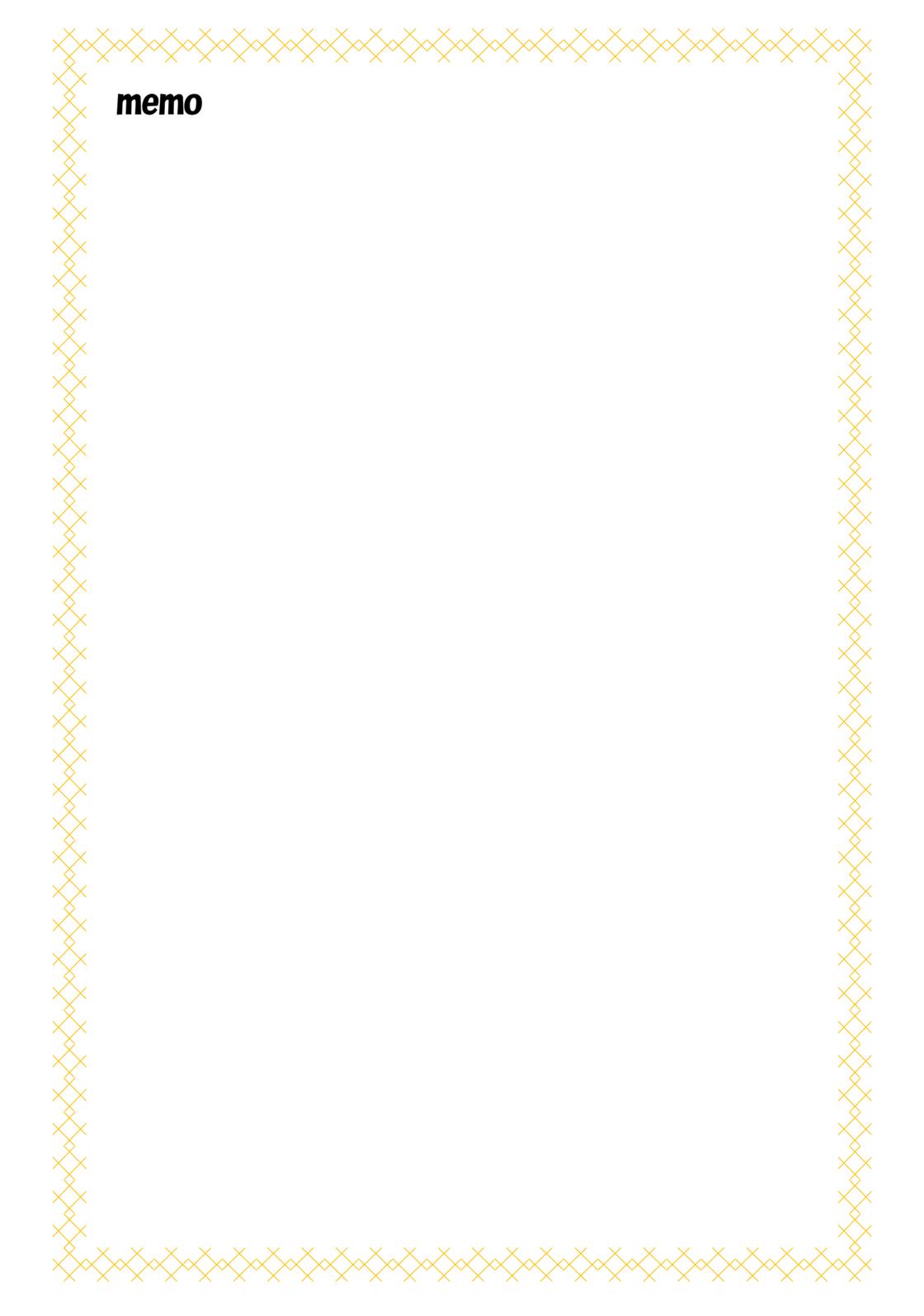
## ★ほっぺがおちるふわとろ杏仁豆腐★

(材料4人分)

・牛乳	50g	・グラニュー糖	小さじ1
・加糖練乳	20g	・粉寒天加工品	4g
・生クリーム	10g	・杏仁霜	2g
・はちみつ	10g	※粉寒天加工品(ルガンデンクltra)	
・コーンスターチ	3g		
・水	90g		

(作り方)

- ① グラニュー糖、粉寒天、杏仁霜をよく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳、加糖練乳、生クリーム、はちみつ、コーンスターチ、水を全て混ぜ合わせ、火にかき、少しとろみがついてくるまで加熱する。
- ③ ②に①の粉類を加え煮溶かす。
- ④ 容器に入れ冷やし固める。

A decorative border made of yellow diamond shapes (rhombuses) arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

**memo**

# 和給食



- 炊き込みごはん
- 鯛のあられ揚げ
- れんこん饅頭
- おひたし

## ★炊き込みごはん★

(材料3合分)

・米	3合	・にんじん	30g	
・だし昆布	3g	・ごぼう	35g	
・水	620g	・しめじ	30g	
┌	・酒	大さじ2	・えのきだけ	25g
	・淡口しょうゆ	43g	・生しいたけ	25g
	・塩	少々		
		若鶏ももひき肉	40g	
		┌	・酒	小さじ1
			・淡口しょうゆ	小さじ1/2
			・塩	少々

(作り方)

- ① よごれをとっただし昆布を、定量の水につける。(1時間以上)
- ② しめじは、半分ぐらいの大きさにさいて、小さく切る。  
えのきだけは、1/3ぐらいに切ってほぐす。  
しいたけ、ごぼう、にんじんは、千切りにする。
- ③ 米を洗って、ざるにあげ、水を切り、炊飯釜に入れる。
- ④ ③に、だし汁(昆布と一緒に)、調味料を加え、米を湯煮する。具を加え、炊飯する。
- ⑤ 鶏ひき肉を酒でさばきながら炒め、淡口しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑥ ご飯を蒸らし終わったら、昆布を取り除き、⑤の鶏肉を加えて混ぜる。

## ★鯛のあられ揚げ★

(材料4人分)

・鯛 切身	4切れ	・卵	1個
・酒	小さじ1	・小麦粉	30g
・塩	少々	・水	様子を見ながら
		・五色あられ	適量
		・揚げ油	適量

(作り方)

- ① 鯛に酒と塩で下味をつける。
- ② 卵、小麦粉、水で衣を作る。
- ③ 鯛に②の衣、あられをつけ、油で揚げる。

## ★れんこん饅頭★

(材料4人分)

・れんこん	270g	・みつば	20g
・ながいも	30g	・みずな	30g
・片栗粉	大さじ1	・にんじん	20g
〔・酒	1.8g	〔・かつおぶしだし用	10g
	・塩		1.0g
・しばえびむきみ	40g	〔・水	600ml
・きくらげ	1.8g	〔・酒	小さじ1
・枝豆むきみ	20g	〔・塩	少々
〔・酒	小さじ1	〔・淡口しょうゆ	15g
	・塩	少々	〔・みりん
・耐熱カップ	4個	〔・片栗粉	小さじ2

(作り方)

- ① だし昆布とかつおぶしでだしをとる。(昆布は1時間以上浸漬する)
- ② みつばは、葉と茎をわけて3cm長さに切る。  
みずなは、3cm長さに切る。  
にんじんは、できるだけ細い千切りにする。  
れんこん、ながいもは、すりおろす。  
きくらげは、水に戻して軽く刻む。
- ③ えび、枝豆、きくらげは、塩、酒で煮る。
- ④ みつば、みずな、にんじんを、ゆでて冷却し、しっかり水分を切る。
- ⑤ すりおろしたれんこん、ながいもに、酒、塩を加え、しっかりこねて、片栗粉も入れてさらにこね、③のえび、枝豆、きくらげを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 丸く形を整えカップに入れ蒸す。
- ⑦ だし汁に、酒、塩、淡口しょうゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ⑧ 蒸しあがったれんこん饅頭をお椀に盛り④の野菜を乗せ、あんをかける。

# ★おひたし★

(材料4人分)

・こまつな	150g	}	・かつおぶしだし用	3g
・しめじ	60g		・昆布	1.5g
・たまねぎ	30g		・水	100g
・油揚げ	35g		・淡口しょうゆ	大さじ1/2
・だし汁	30g		・みりん(煮切る)	大さじ1/2
A	・淡口しょうゆ	小さじ1/2		
	・みりん	小さじ1/2		

(作り方)

- ① だし昆布とかつおぶしでだしをとる。
- ② こまつなは、1cmの短冊に切り、しめじは、小房に切る。  
たまねぎは、薄くスライスする。  
油揚げは、短冊に切り油抜きをする。
- ③ みりんを煮切って、アルコールをとばし、①のだし汁にしょうゆ、みりんを入れ、合わせだしを作る。
- ④ 油揚げをAで煮て味を含ませ、オーブンでこんがり焼く。
- ⑤ 野菜をゆでて、冷却し、水分をしっかり切る。
- ⑥ 野菜と油揚げを、合わせだしで混ぜ合わせ、しばらく置いて味を含ませる。

# 日本一おいしい 給食レシピコンテスト 優秀賞レシピ

♪ 伊藤 緋莉 さん

「愛媛の香りを味わう給食」

♪ 毛利 吉秀 さん

「おんま〜く美味しい😊『今治発』世界旅行給食🌍」

〜ぜんぶ今治産で🌿心も体も元気いっばやけん♪〜

♪ 佐々木 千加 さん

「味覚って何だろう？今治の食材はこんなに美味しい！！」

♪ 杉本 和巴 さん

「ぱりっこ憧れの居酒屋ランチ」

\*応募レシピは学校給食用にアレンジしています。



# 伊藤 緋莉 さん



- ・瀬戸内レモン香るちらし寿司
- ・鯛のふわふわ焼き
- ・きのこたっぷりスープ
- ・じゃこ天とカラフルピーマンの金平
- ・ポンジューズのクラッシュゼリー

## ♪ 瀬戸内レモン香るちらし寿司 ♪

(材料3合分)

・米	3合	・錦糸卵	70g	
・だし昆布	3g	・合わせ酢		
・にんじん	35g	・塩	大さじ1/2	
・しばえびむきみ	55g	・酢	大さじ2	
・枝豆むきみ	45g	・レモン果汁	大さじ2	
		・砂糖	60g	
A {	・酒	小さじ1/2		
	・濃口しょうゆ	少々		
	・塩	少々	・飾用レモン	適量

(作り方)

- ① 米は洗って、汚れを取っただし昆布と一緒に水に浸ける。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ②としばえび、枝豆をAの調味料で炊く。
- ④ 合わせ酢を作る。
- ⑤ 米が炊き上がったら、昆布を取り除き、③と合わせ酢を混ぜ合わせる。
- ⑥ ご飯を皿に盛り、錦糸卵としレモンの輪切りを飾る。

## ♪ 鯛のふわふわ焼き ♪

(材料4人分)

・鯛 切り身	4切れ	・マヨネーズ	15g	
{	・酒	小さじ1	・濃口しょうゆ	小さじ1/2
	・塩	少々	・だししょうゆ	小さじ1
・たまねぎ	40g	A {	・みりん	小さじ1
・油	適量		・三温糖	小さじ1
			・ながももすりおろし	75g
・耐熱カップ	4個	・かつおぶし	3g	

(作り方)

- ① 鯛に酒と塩で下味をつける。
- ② たまねぎは粗みじんにし、油で炒め冷ます。
- ③ Aと②のたまねぎを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱カップに鯛を入れ、③のソースをかけ、かつおぶしを乗せオーブンで焼く。

(200℃ 13分 ご家庭のオーブンによって調整してください。)

## ♪きのこたっぷりスープ♪

(材料4人分)

・生しいたけ	30g	・水	660g
・しめじ	50g	・かつおぶし	20g
・えのきだけ	50g	・濃口しょうゆ	大さじ1
・はくさい	120g	・塩	少々
・にんじん	30g	・みりん	大さじ1/2
・カット若布 乾燥	4g	・ねぎ	15g

(作り方)

- ① 生しいたけ、にんじんはせん切り、しめじ、えのきだけは1/2位に切ってほぐす。はくさいは短冊切り、ねぎは小口切りにする。若布は水で戻す。
- ② かつおぶしでだしをとる。
- ③ ②にねぎ以外の材料を入れて火を通し、調味料を入れ、最後にねぎを加える。

## ♪じゃこ天とカラフルピーマンの金平♪

(材料4人分)

・じゃこ天	50g	A {	・濃口しょうゆ	小さじ1
・赤ピーマン	30g		・みりん	小さじ2/3
・黄色ピーマン	30g	・ごま油	小さじ1	
・ピーマン	30g	・いりごま 白	小さじ1	
・ごぼう	90g			

(作り方)

- ① じゃこ天、赤・黄色ピーマン、ピーマン、ごぼうはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して、①を入れ炒める。
- ③ Aで調味し、最後に白ごまを加えて混ぜ合わせる。

# ♪ ポンジュースのクラッシュゼリー ♪

(材料4人分)

A	・牛乳	100g	・ホイップクリーム	25g
	・砂糖	10g	・チェリー缶 など	
	・粉寒天加工品	3g	※粉寒天加工品(ルカンデンウルト)	
B	・みかんジュース	100g		
	・砂糖	10g		
	・粉寒天加工品	3g		



(作り方)

- ① A、Bそれぞれの砂糖と粉寒天をよく混ぜ合わせる。
- ② Aの牛乳、Bのみかんジュースを別々の鍋で温め、①をそれぞれの鍋に加えて煮溶かす。
- ③ ②をA、Bそれぞれバットに流し入れ冷やし固める。
- ④ ③が固まったら、軽くくずして、器に交互に入れていく。
- ⑤ 最後にホイップクリームといちごで飾りつける。

memo

# ♪ 毛利 吉秀 さん ♪



- もち麦のごはん
- 香港風ハンバーグ
- 里芋とひじきの水軍味噌汁
- たまねぎとマコモダケのマリネ

## ♪ もち麦のごはん ♪

(材料4人分)

・米 300g ・もち麦 40g

(作り方)

- ① 米を洗い、浸漬し、もち麦を加えて通常どおり炊飯する。

## ♪ 香港風ハンバーグ ♪

(材料4人分)

・豚ひき肉	240g	・オイスターソース	大さじ1/2
・れんこん	90g	・中華だし (ペースト)	1g
・干しいたけ	2枚	・三温糖	小さじ2/3
・コーン缶	45g	・ごま油	小さじ1
・卵	1個	・耐熱カップ	4個
・ザーサイ	20g		

(作り方)

- ① 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。れんこん、ザーサイもみじん切りにする。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせ、丸く成形して蒸す。

## ♪ 里芋とひじきの水軍味噌汁 ♪

(材料4人分)

・里芋	90g	・からあげ	適量
・ひじき乾燥	35g	・麦みそ	60g
・たまねぎ	90g	・煮干し だし用	適量
・にんじん	30g	・水	660g
・木綿豆腐	90g		
・しらす干し	10g		

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、煮干しでだしをとる。
- ② 里芋は8mm幅のちょう切りにし、下茹でする。
- ③ ひじきは水で戻し、長い場合は食べやすい長さに切る。
- ④ たまねぎは薄切り、にんじんはちょう切り、豆腐はさいのめ切る。
- ⑤ ①のだしに、②③の材料を入れて火を通す。
- ⑥ 味噌を溶き入れ、からあげを適当な大きさに割り加え、最後にしらす干しを加える。

## ♪ たまねぎとマコモダケのマリネ

(材料4人分)

・たまねぎ	120g	A	・酢	大さじ1
・まこもだけ (皮むき)	60g		・砂糖	大さじ1
・油	小さじ1/2		・レモン汁	小さじ1
・フロッコリー	90g		・こしょう	少々
			・塩	少々
			・オリーブ油	大さじ1

(作り方)

- ① たまねぎは薄切り、まこもだけは短冊切りにし、油で炒める。
- ② フロッコリーは小房に分け、茹でて水分はしっかり切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②の野菜を加えて和える。

memo

# ♪ 佐々木 千加 さん ♪



- 裸麦粉パン
- フワシャキ! れんこんの卵焼き
- 今治野菜たっぷり和風クリームシチュー
- キャロットポンサラダ

## ♪ フワシャキ! れんこんの卵焼き ♪

(材料4人分)

・れんこん	75g	・卵	5個
・たまねぎ	60g	・マヨネーズ	40g
・パセリ	2g	・塩	少々
・まぐろ缶詰	60g	・砂糖	小さじ1/3
		・耐熱カップ	4個

(作り方)

- ① れんこんはすりおろし、たまねぎは粗みじん切りにする。  
♪ れんこんの半分をみじん切りにするとシャキ! っと食感が楽しめます
- ② 全ての材料を混ぜ合わせてカップに入れ、オーブンで焼く。  
(160℃ 13分 ご家庭のオーブンによって調整してください。)

## ♪ 今治野菜たっぷり和風クリームシチュー ♪

(材料4人分)

・鶏もも肉	120g	・無塩バター	20g
・油	小さじ1/2	・小麦粉	20g
・里芋	120g	・牛乳	240g
・まこもだけ	60g	・白みそ	小さじ1
・たまねぎ	120g	・濃口しょうゆ	小さじ1/2
・生しいたけ	20g	・塩	小さじ1/2
・フロッコリー	90g	・こしょう	少々
・白いんげんまめペースト	30g	・かつおぶし	8g
		・水	270g

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、かつおぶしでだしをとる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、油で炒める。里芋はサイコロに切り下茹でする。まこもだけは半月切り、たまねぎ、生しいたけは薄切りにする。フロッコリーは小房に分け、茹でて水分はしっかり切る。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかけ、まこもだけ、たまねぎ、生しいたけを炒める。
- ④ ③に小麦粉を入れ弱火で粉気がなくなるまで炒め、①のだし、炒めた鶏肉、里芋、白いんげんまめペースト、塩、こしょうを加えて煮る。
- ⑤ ④に牛乳を加え加熱し、白みそ、濃口しょうゆで調味し、最後にフロッコリーを加える。

# ♪ キャロットポンサラダ ♪

(材料4人分)

・にんじん	150g	A	・みかんジュース	50g
・はくさい	90g		・オリーブ油	大さじ1
・アーモンド	15g		・塩	少々
・レーズン	10g		・粗挽きこしょう 黒	少々

(作り方)

- ① にんじんはせん切り、はくさいは5mm幅の短冊切りにし、茹でて水分を切る。
- ② アーモンドは細かく砕き、フライパンで煎る。
- ③ レーズンは細かく刻む。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。

memo

# ♪ 杉本 和巴 さん ♪



- えだまめご飯
- 塩レモンせんざんき
- ほっこり具沢山みそ汁
- 塩昆布のさっぱりサラダ
- ビールみたいなオレンジゼリー

## ♪ えだまめご飯♪

(材料4人分)

・米	510g	・茹でえだまめ (むき身)	100g
・だし昆布	適量	・塩	小さじ1
		・酒	大さじ1/2

(作り方)

- ① 米を洗い、漬真、だし昆布、えだまめ、塩、酒を加えて通常どおり炊飯する。炊き上がった後、だし昆布を取り除く。

## ♪ 塩レモンせんざんき♪

(材料4人分)

	・とりもも肉	270g	・片栗粉	50g
A	・レモン果汁	大さじ1と2/3	・米粉	10g
	・おろししょうが	2g	・揚げ油	適量
	・おろしにんにく	2g		
	・塩	小さじ1/3		
	・こしょう	少々		

(作り方)

- ① とり肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味を付けておく。
- ② 片栗粉と米粉を混ぜ合わせ、①のとり肉にまぶして油で揚げる。

## ♪ ほっこり具沢山みそ汁♪

(材料4人分)

・だいこん	120g	・おろししょうが	3g
・れんこん	60g	・水	600g
・にんじん	30g	・煮干し	適量
・はくさい	90g	・赤みそ	大さじ2/3
・厚揚げ	110g	・白みそ	大さじ2と2/3

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② だいこん、れんこん、にんじんは1ちょう切り、はくさいは8mm幅の短冊切り、厚揚げはサイコロに切る。
- ③ ①のだしで②の野菜、厚揚げを煮て、みそを溶き入れ、最後におろししょうがを加える。

## ♪ 塩昆布のさっぱりサラダ ♪

(材料4人分)

きゅうり	90g	塩昆布	12g
キャベツ	90g	いいごま白	大さじ1
トマト	90g	ごま油	小さじ2

(作り方)

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは8mm幅の短冊切りにし、湯通ししてしっかり水分を切る。
- ② トマトは角切りにする。
- ③ ①②を塩昆布、ごま、ごま油で和える。

## ♪ ビールみたいなオレンジゼリー ♪

(材料4人分)

アガー	9.6g	みかんジュース (常温)	120g
砂糖	24g	サイダー	90g
水	90g	生クリーム	30g
		砂糖	小さじ1

(作り方)

- ① 砂糖とアガーを混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かして①をよく煮溶かし火を止め、みかんジュースを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にサイダーをゆっくりと加えてやさしく混ぜ合わせる。
- ④ ③を容器に入れ冷やし固める。
- ⑤ 生クリームに砂糖を加え泡立て (5分だて)、④の上にかける。

memo

