

1年生が作ったおすすめ☆メニューレシピ☆

今月、来月と1年生が家庭科の宿題で考え作った料理たちを給食に出しています。

そのレシピを紹介します☆（※分量は全て4人分です。）

江戸川区立東葛西中学校



☆野菜たっぷり鶏肉ピザ☆

10/2実施☆

《材料》

- ・鶏肉（100g程度）4枚
- ・玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン 好きなだけ☆
- ・塩こしょう 少々 ・ケチャップ小さじ4程度
- ・ピザチーズ 好きなだけ☆

【作り方】

- ① 鶏肉は観音開きに、玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。コーンは解凍する。
- ② 鶏肉は塩こしょうをし、両面を焼く。（6分程度）
- ③ ケチャップ、①、ピザチーズを乗せ、蓋をして蒸し焼きにする。



《本人コメント☆》

この料理は具を変えられるので、作っていて楽しかったです。ピザっぽくするのを頑張ったので、ピザだと思って食べてください。

☆おからヘルシー餃子☆

10/11実施☆

《材料》（30個分）

- ・豚ひき肉 100g
- ・キャベツ 150g
- ・にんにく 1片
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・顆粒中華だし小さじ1/2
- ・餃子の皮 30枚
- ・おから（生）40g
- ・にら 20g
- ・しょうが 1片
- ・塩 小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ1
- ・レモン汁 お好みで

【作り方】

- ① キャベツはみじん切りにし、塩（分量外）を振りしんなりさせる。にらは1cm幅に切る。にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② ①、おから、調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包み、油（分量外）を入れて焼く。レモン汁で食べるのがおススメ☆

《本人コメント☆》

おからが餃子に入るのに、あまりおからの味がしません。ヘルシーでとても食べやすくなっています。さっぱりしていて美味しかったです。



※給食では一部アレンジしています。

☆しらすトーストと夏のパワーサラダ☆

10/22実施

《材料》（サラダ）

- ・鶏ささみ肉 4本
- ・かぼちゃ 1/8個（100g）
- ・冷凍コーン 大さじ2
- ・レタス 4枚
- ・平茸 1パック
- ・アボカド 1/2個
- ・ベビーリーフ 1パック
- ・お好みのドレッシング 適量

【作り方】

- ① ささみ肉は茹でて裂く。かぼちゃは一口大に切る。平茸は小房に分ける。アボカドは角切りにする。レタスは一口大にちぎる。
- ② かぼちゃ、平茸をフライパンで炒め、軽く塩こしょう（分量外）をふる。
- ③ お皿によそい、ドレッシングをかける。

《材料》（しらすトースト4枚分）

- ・フランスパン 4枚
- ・ツナ缶 大さじ2
- ・しらす干し、角切りトマト、刻みねぎ、ピザチーズ 好きなだけ☆
- ・マヨネーズ 大さじ1.5

【作り方】

- ① ツナとマヨネーズを混ぜ合わせ、パンに塗る。
- ② しらす、トマト、ねぎ、チーズをのせてトースターで焼く。

《本人コメント☆》

しらすトーストとこのサラダを食べることでバランス良く食べられるように工夫しました。

※給食では一部アレンジしています。

～トリプル発酵食品～

10/18実施☆

☆キムチ納豆チーズの肉巻き☆

《材料》

- ・豚バラスライス 300g程度
- ・オクラ 3本
- ・スライスチーズ 4枚
- ・納豆 1パック
- ・キムチ 好きなだけ
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ① 豚肉は塩こしょうをふる。オクラは茹でて、みじん切りにする。キムチは一口大に刻む。
- ② オクラ、キムチ、納豆を混ぜる。
- ③ 豚肉を敷き、チーズ、②を乗せ、包むように肉を巻く。
- ④ ③をフライパンで両面よく焼く。



《本人コメント☆》

キムチ、納豆、チーズの3つの発酵食品が揃ったヘルシーな肉巻きです。弟がキムチ好きなので、健康的なキムチ料理を食べせたくて作りました。納豆嫌いな人もぜひ食べてください。

※給食では一部アレンジしています。

4色丼やその他おススメレシピは後日紹介します。お楽しみに☆