

とんこつあじ通信

第4号

平成31年1月17日
江戸川区立東葛西中学校
給食室



東中給食こだわりのつくり方をとんこつのようにじっくり紹介していきます★

1年生が作ったおすすめ☆メニューレシピ②

1年生夏休み家庭科の宿題だった料理作り。そのうちの1人の生徒がこの度、「第8回えどがわおいしいメニューグランプリ」に見事「愛であ賞」を受賞しました！その料理と11月に実施した料理を紹介します☆（※分量は全て4人分です。）



第8回えどがわおいしいメニューグランプリ入賞☆豚のトマト煮込み☆

《材料》

- 豚こま肉 400g
- しめじ 1袋
- 水 50ml
- コシメの素 小さじ1
- ウスターソース 大さじ2
- 玉ねぎ 大きめ1個
- トマトジュース 250ml
- 小麦粉 大さじ3
- ケチャップ 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ1

《本人コメント☆》

トマトが嫌いな人でも食べやすい料理なので、ぜひ食べてみて下さい。

【作り方】

- ① 玉ねぎはくし形切り、しめじは小房に分ける。
- ② 油（分量外）をしき、豚肉、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
- ③ ②に小麦粉をふり入れ、さらによく炒める。
- ④ 水、トマトジュース、調味料を入れて、なじむまで煮る。（10分程度）

※給食では一部アレンジしています。

超簡単に美味しい
デミグラスソースが
出来てしまう画期的
なレシピです☆



☆野菜たっぷり豆腐ハンバーグ☆

《材料》

- 鶏ひき肉 300g
- にんじん 1/2本
- さやいんげん 5本
- 塩 小さじ1/3
- しそ葉 4枚程度
- 大根おろし、ポン酢 好きなだけ☆
- 豆腐 1丁
- しめじ 1/4株
- ひじき（戻し） 40g
- こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじん、しめじ、いんげんはそれぞれみじん切りにする。豆腐はレンジに数分かけて水切り、つぶす。
- ② ①、鶏肉、ひじき、塩こしょうを入れてよく捏ねる。
- ③ ハンバーグ形に成形し、火が通るまでじっくり焼く。
- ④ 刻んだしそ葉、大根おろし、ポン酢をかけて食べる☆

《本人コメント☆》

野菜が苦手な人にも食べやすいように、ハンバーグの中に入れました。豆腐も入れたので、栄養バランス良く食べられると思います。



☆赤の食品が揃った4色丼☆

《材料》

- 【炒り卵】・卵 4個
（砂糖大さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1/3）
- 【鶏そぼろ】・鶏ひき肉 100g
（砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1）
- 【さばそぼろ】・さば水煮缶 1缶（190g）
（砂糖大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1、おろししょうが少々）
- ・茹で枝豆 25g
- ・ご飯 4杯

【作り方】

- ① 炒り卵を作る。卵と調味料を入れて混ぜる。鍋に①、油（分量外）を入れて火にかけ、菜箸6本程度でかき混ぜる。固まりかけたら火からおろし、ぬれ布巾を鍋底に当てながらさらに手早く混ぜる（ふんわりした炒り卵が出る）
- ② 鶏そぼろを作る。鍋に油（分量外）を入れて火にかけ、鶏肉、調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める
- ③ さばそぼろを作る。鍋に油（分量外）を入れて火にかけ、さば缶、調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ご飯の上に①、②、③、④、枝豆を乗せて出来上がり☆

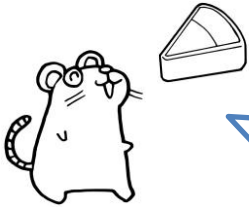
☆チーズタッカルビ☆

《材料》(サラダ)

- ・鶏もも肉 300g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・コチュジャン 小さじ1～好きなだけ☆
- ・とけるチーズ 好きなだけ☆
- ・キャベツ 1/4個
- ・にんじん 1/2本
- ・みりん 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は一口サイズに切る。調味料を合わせて肉に入れ10分以上漬ける。キャベツはざく切りにする。玉ねぎはくし形に切る。にんじんは薄い短冊切りにする。
- ② フライパンに①の鶏肉を調味料ごと入れて炒め、続いて野菜を入れて炒める。
- ③ チーズを入れてふたをし、溶けるまで蒸し焼きにする。



《本人コメント☆》

野菜たっぷりなので、しっかり栄養が取れます。味が濃いのでご飯が進むと思います。たくさん食べて下さい！

☆卵巾着☆

《材料》

- ・卵 4個
- ・スパゲッティ 2本
- ・ピーマン 2個
- ・水 300ml
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・油揚げ 2枚
- ・しめじ 1株
- ・顆粒和風だし 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

【作り方】

- ① 油揚げは油抜きをし、半分に切る。中を開く。しめじは小房に分ける。ピーマンは種を取り4等分する。スパゲッティは2～3等分に折る。
- ② 小さな容器に、卵を割り入れ、①の油揚げの中に入れる。スパゲッティで口を留める。
- ③ 鍋に調味料を入れて火にかけ、沸いたら②と野菜を入れてしばらく煮込む。
- ④ 火が通ったら火を消し、しばらく置いて味をなじませる。

《本人コメント☆》

採用されて凄く嬉しいです！卵を油揚げに入れる時片手で油揚げを固定するとうまく入ります。野菜と一緒に煮ても美味しいので、是非作ってみて下さい。

☆しそチーズ肉団子～にんじん甘酢あん～☆

《材料》

- ・豚こま肉 400g
- ・スライスチーズ 2枚
- ・片栗粉 大さじ3
- ・しそ葉 2枚
- ・塩こしょう 少々

【にんじん甘酢あん】

- ・にんじん 1/2本
- ・酢 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2.5
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 大さじ4
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1



【作り方】

- ① しそは千切り、チーズは細かくちぎる。
- ② 大きめの袋に、豚肉、塩こしょう、①を入れてよくもみ込む。
- ③ ②を一口大に丸め、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンで火が通るまで焼く。(中火で表面を焼いた後、弱火にして7分程度)
- ⑤ にんじん甘酢あんを作る。にんじんは4等分程度に切り、ラップを巻いて600w3分ほどレンジにかける。
- ⑥ ⑤をミキサーにかける。(ミキサーがない場合はすりおろして600w1分程度レンジにかける)
- ⑦ ⑥、にんじん甘酢あんの調味料を④に入れ、ふつふつするまで加熱する。
- ⑧ 仕上げに片栗粉を入れてとろみをつける。

《本人コメント☆》

にんじんが嫌いな人でも食べやすいと思います。ご飯にも合うので、ぜひ食べて下さい！

☆給食には出せないけど・・簡単のり塩チキン☆

《材料》

- ・鶏もも肉 400g
- ・こしょう 少々(しっかりと)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・おろしにんにく(チューブ) 3cmくらい
- ・青のり 好きなだけ☆
- ・塩 小さじ1/2程度

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、袋に肉、青のり以外の調味料を入れてよくもみ込む。10分以上置く。
- ② フライパンに(油ひかず)①を入れ、両面よく火を通す。
- ③ 火が通ったら、青のりを全体にからめて出来上がり☆

どれもみなさんに出来るくらい簡単で、太鼓判の美味しさです！是非一度作ってみて下さい☆

