

# 令和3年度 食育・生活委員会 アンケート結果

2021. 7.

輪島中学校PTA 食育生活委員会

家庭でよく作るメニュー BEST 3

カレー

チャーハン

オムライス

## カレー 部門



### 牛すじカレー

#### ◆材料

- ・牛すじ肉
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・おろしにんにく 大さじ1

#### ◆作り方

1. 野菜を切り、沸騰した鍋に入れる
2. 牛すじを炒め、塩、こしょうをえ、1の野菜と一緒に煮込む
3. おろしにんにくを加える
4. 牛すじ肉が柔らかくなったら、カレールーを入れて完成

1年生 M君・母



### WAJIMA シーフードカレー

#### ◆材料

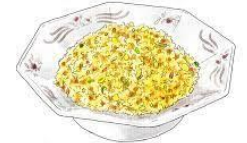
- ・じゃがいも
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・冷凍シーフード (えび、さざえ、かに身)
- ・いか、たこ
- ・調味料 (コンソメ、とんかつソース、いしるケチャップ)
- ・カレールー

#### ◆作り方

1. 野菜、いか、たこを切る。冷凍シーフードを解凍し、殻を剥き炒める
2. 水を加え煮込む
3. カレールーを加え、煮溶けたらコンソメ (少々) を入れる
4. 残りの調味料を加えて完成

1年生 S君・父

## チャーハン 部門



### 食欲そそる! ごま油炒飯

#### ◆材料 (2人分)

- ・ごま油 適量
- ・ねぎ 好きなだけ
- ・ツナ缶 1缶
- ・白飯 1合
- ・濃口醤油 適量
- ・鶏ガラ スープの素 適量

#### ◆作り方

1. フライパンにごま油を敷く  
ねぎとツナ缶を入れ、軽く炒める  
(塩こしょうを入れてもよい)
2. 白飯を加えて炒める
3. 調味料を入れて味を決める

2年生 U君・母

### 甘辛焼き飯

#### ◆材料

- ・豚肉 (細切れ、バラなんでも OK)
- ・にんじん 1/3本
- ・卵 2~3個
- ・長ねぎ 1/2本
- ・ご飯
- ・調味料 ① (酒、みりん、砂糖、醤油)  
② (中華だし、塩、こしょう)

#### ◆作り方

1. 豚肉を軽く炒めてから、調味料①を入れて煮詰める (味付けは濃いめ)
2. にんじんをすりおろし、味付けした卵と炒める
3. ご飯、調味料②を加え炒める
4. 煮た豚肉、刻んだねぎを入れ、全体を切る様に炒め、味を調べたら完成

\*レタス、大葉を入れてもおいしいです

2年生 Oさん・母

## オムライス 部門



### チーズ入りオムライス

#### ◆材料

- ・ご飯
- ・玉ねぎ
- ・ベーコン or ウインナー
- ・卵
- ・ケチャップ
- ・とろけるチーズ
- ・バター

#### ◆作り方

- 1.玉ねぎ、ベーコンを切り、バターで炒める
- 2.火が通ったらケチャップ、ご飯を加えて炒める
- 3.皿の上にラップを敷いて、炒めたご飯を広げてのせる。その上にとろけるチーズをのせ、キャンディーみたいに丸める
- 4.皿ごと1度レンジで温める
- 5.フライパンで溶いた卵を焼き、4で温めたケチャップご飯をのせて卵で巻く
- 6.ケチャップやトマト等で飾り付けをして完成

2年生 Uさん・母

### 和風オムライス

#### ◆材料

- ・ご飯
- ・鶏肉
- ・ねぎ
- ・しいたけ
- ・卵
- ・ケチャップ
- ・塩、こしょう
- ・だし汁
- ・醤油
- ・みりん
- ・片栗粉
- ・大根おろし

#### ◆作り方

- 1.鶏肉、しいたけ、ねぎ、ご飯を炒め、塩こしょうで味つけする
- 2.ふわふわ卵（オムレツ）を作り、1の炒めたご飯を包む
- 3.あんを作る（だし汁に醤油、みりんを加え沸騰させ、水溶き片栗粉を加える）
- 4.2に3のあんをかけ、大根おろしをそえて完成

1年生 Kさん・父

## その他



### さば味噌缶で炊き込みご飯

#### ◆材料

- ・米 2合
- ・さば味噌煮缶 1缶
- ・しょうが ひとかけ
- ・水 (米2合分)
- ・調味料 (みりん、酒、醤油 各大さじ2)

#### ◆作り方

- 1.米を洗う
- 2.しょうがを切る（千切り）
- 3.炊飯器に米、調味料を入れ、水を2合の線まで入れる
- 4.3にさば味噌煮缶を汁ごと入れ、しょうがを散らし、炊く

2年生 Iさん・母



### ブロッコリーのガーリック炒め

#### ◆材料

- ・ブロッコリー 1株
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・塩・こしょう 小さじ1/2

#### ◆作り方

- 1.ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ボールでサッと洗う
- 2.にんにくをみじん切りにする
- 3.フライパンにオリーブオイルを入れて熱する
- 4.フライパンに2を入れ、1を加えからめながら炒める
- 5.ブロッコリーの色が、少し透明になったら完成

2年生 Nさん・母



アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

今回は委員が選んだレシピを掲載しましたが、他にも皆様にご紹介したいレシピがたくさんありました。輪島中学校ホームページに掲載させていただきますので、是非そちらもご覧下さい。

これから夏休みがはじまります。レシピを参考に、親子でクッキングされ、他の家庭の味をお楽しみいただけたら幸いです。バランスよい食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう！