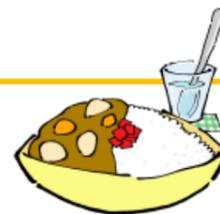


よく作るメニューレシピまとめ

令和3年7月
輪島中学校PTA食育生活委員会

「食育生活委員会だより」で紹介しきれなかった分のレシピをホームページで紹介します。

カレー部門



- *ごろっとカレー……具は玉ねぎ、にんじんの他に南瓜や里芋を使う(3年Tさん)
- *夏野菜カレー……今が旬の夏野菜のトマトやピーマン、なす、いんげんなど。トマトは湯むきして入れるのがポイント(2年Yさん)
- *シーフードカレー……シーフードミックスを使い、かくし味に板チョコレートとトマトケチャップを(1年Mさん)
- *野菜カレー……挽肉、なす、さつまいも、玉ねぎ、にんじんという組み合わせもあります(3年Nさん)

他にも

- ・ヘルシーにゆで大豆とトマト缶を使う(3年Tさん)
- ・ブイヨンやローリエを使って煮込む(1年Tさん)
- ・お肉は豚バラ肉を使用。←コクが出ますね(2年Oさん)
- ・玉ねぎはしっかり炒める。←甘み&とろみが出ますね(1年Yさん)
- ・トッピングにゆでたまご(1年Mさん)

カレーとひとくちに言っても、
各家庭の工夫がいっぱい

焼きカレー

カレーが余った時に・・・ごはんにかレーをかけその上に卵を落とし入れ、チーズをのせてオーブンで焼く(2年Iさん)

チャーハン部門

- *納豆チャーハン……納豆についているタレも使う。オクラやねぎ、たまごも入れて栄養満点(2年Nさん、1年Kさん)
- *お手軽チャーハン……野菜はミックスベジタブルを使っても。ツナ缶、キャベツ、玉ねぎ、たまごなど具たくさん(2年Hさん)
- *野菜大好きチャーハン……野菜とごはんの割合は1:1。目玉焼きをのせ、さらに付け合わせにブロッコリーやミニトマト(2年Tさん)
- *親父メシ……最初に刻んだかまぼこを香ばしくなるまで炒めるのがポイント。にんにくや紅生姜も味のポイントに(1年Kさん)
- *キムチチャーハン……発酵食品「キムチ」をチャーハンに(2年Kさん)
- *レタスのチャーハン……レタスは一玉全部入れても大丈夫(2年Kさん)

焼き鮭、レタス、卵の組み合わせで←色合いがきれいですね(2年Yさん)

カニカマ、レタス、卵の組み合わせ。油を熱し、卵を入れすぐにごはんを投入。生卵とごはんをからめることでパラパラに仕上がります(1年Kさん)

鮭フレークとバターを使って、風味よく(2年Hさん)

*かにチャーハン……香箱ガニのおき身を使って(1年Iさん)

*肉チャーハン……豚小間切れ肉を使ってしっかり肉を味わう。味付けにいしるを使ってもよい(2年Kさん)

他にも

・旬のグリーンアスパラガスを使う、焼き豚を細かく切って入れる、チャーハンの素なども使うなどなど……



オムライス部門

- *チーズ入りオムライス……卵とケチャップライスの間にとろけるチーズをたっぷり(2年Uさん、1年Hさん)
- *バターが香るふわとろオムライス……半熟卵を作る時に、バターで香りづけ。ケチャップライスはお椀に入れて形を整えて(1年Uさん)
- *半熟オムライス……塩こしょう、牛乳を卵液に混ぜ、バターを溶かして半熟オムレツを作り、お店のように盛り付け(1年Kさん)

他にも

- ・オムライスの素を作って、1人前ずつ冷凍しておくくと便利(鶏肉や玉ねぎ、ウインナー、コーンなどの具で作ります)(1年Aさん)
- ・肉嫌い、野菜嫌いの子への工夫→→鶏肉のかわりに、挽肉を使う、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギなどみじん切りにする。
- ・油はオリーブオイルでヘルシーに。
- ・ピーマン、パプリカを使ってカラフルに。
- ・鶏肉がない時は、ハムやウインナー、ベーコンなどを使う。
- ・「思い出のオムライス」の紹介もありました♡♡♡



たくさんレシピを寄せてくださって、本当にありがとうございました。(上記の3メニュー以外にもニラたまや天ぷらなどの紹介もありました) 同じ料理でも、ひとつひとつのレシピにみんなが工夫がありました。

子どもたちも夏休みなど時間がある時に、ぜひ食事作りにチャレンジしてみたいと思います。