



かめ～かめ～通信

H27・11・5 上山中文化部 号外レシピ編

上山中学校の生徒の皆さんこんにちは！みんな運動会はよく頑張ったね～！もうすぐ合唱コンクールさ～！その日は自分で弁当を作ってくる、弁当の日だよ～！1年生の皆さんは初めて自分の弁当を作る人も多いはずだから、おば～がとっておきの、メニューを教えようね～！まず試してみてね～！！

ステップ1 おにぎり 編



ポーク卵おにぎり



材料1人分（2個分）

ポーク 5mm厚さで2枚
卵 1個 温かいご飯 180g
塩・こしょう 少々 サラダ油 適量
焼きのり 半切り 2枚

<作り方>

- 1、ボールに卵を溶き、塩・こしょうを入れて混ぜる。卵焼き用フライパンにサラダ油をひき、四角い卵焼きを作る。
- 2、サラダ油は足さずに、そのまま同じフライパンでポークを焼く。
- 3、卵は4つに切る。ポークはキッチンペーパーで軽く油を切る。
- 4、ラップの上に海苔をおき、その手前にご飯、卵焼き、ポーク、ご飯の順で重ねて、海苔をぐるりと巻いて、ラップで包む。

まぜまぜぶちおにぎり

鮭×小松菜

材料1人分（4個分）

鮭フレーク（市販品） 大さじ2
冷凍小松菜（ほうれん草でも可） 40g

温かいご飯 200g

<作り方>

- 1、小松菜は耐熱の器に入れて、ラップをかけて電子レンジ500Wで30秒（600Wも同様）加熱し、水気を絞って細かく切る。
- 2、ご飯に鮭フレーク、小松菜を加えて混ぜ、4個のおにぎりを作る。



メニューのヒント!!

おにぎりを握って、ふりかけをまぶすだけでも上等さ～！！



ステップ2 おかず 野菜 編



簡単★じゃがピザ

材料2人分

じゃがいも 1個 ハム 1～2枚
ケチャップ、チーズ、黒こしょう 適量

<作り方>

- 1、じゃがいもは皮をむいて厚さ5mm程度に切って軽く水にさらします。ハムは4等分に切ります。
- 2、じゃがいもをお皿に並べてラップをかけて500w3～4分レンジで加熱する。
- 3、オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、じゃがいもを載せ、その上にケチャップ、ハム、チーズをのせて3～4分焼く。黒こしょうをふって完成！

ブロッコリーのチーズ焼き

材料1人分

冷凍ブロッコリー 2～3房
マヨネーズ 小さじ2
ピザ用チーズ 適量

パン粉 少々

<作り方>

- 1、冷凍ブロッコリーは自然解凍しておき、アルミカップに入れる。
- 2、1の上にマヨネーズをのせ、その上にチーズをのせ、パン粉をのせたら、オーブントースターで3～4分焼く。



ステップ2 おかず 肉・魚 編



ウインナーの卵炒め

材料1人分

粗びきウインナー 2本
卵 1個
サラダ油 小さじ2

<作り方>

- 1、粗びきウインナーを薄切りにする。
- 2、卵を器に割り入れて混ぜる。
- 3、1と2を混ぜて、サラダ油を入れ熱したフライパンで炒める。

鮭の磯辺焼き

材料1人分

甘塩鮭 1切れ 焼きのり 適量

<作り方>

- 1、鮭は皮と骨を除き、4等分に切る。焼きのりは幅2×10cmの帯状に切り、鮭の回りに巻く。
- 2、アルミホイルを敷いた天板に1の鮭をのりの巻き終わりを下にして並べる。オーブントースターで5分ほど焼く。

メニューのヒント!!

ゆでたうずらの卵を焼いたベーコンで巻いてもハイ上等！！

