

お家でクッキング♪おすすめメニュー③

レシピ集シリーズ、第3回は夏休みにおすすめのレシピを紹介します。

普段の昼食におすすめの『電子レンジを使った麺料理』、みんなで作って楽しい『簡単手作りピザ』、子供たちにリクエストされた南小レシピを紹介します。夏休みに親子でクッキングするのもおもしろいですよ♪

また、以前紹介した小金井市の給食レシピ集も更新しています。ぜひ参考にして作ってみてくださいね！（**小金井市 給食レシピ**で検索してみてください！）

《電子レンジで♪麺料理編》

電子レンジで手軽に作れる麺料理です。暑くて食欲がない時期にも食べやすいですね♪

① 【イカ明太スパゲティ】

子供たちに人気の明太子スパゲティ。給食ではイカやきのこを入れて具たくさんにしますが、冷蔵庫にある野菜でアレンジして作ってください♪



◎材料（1人分）

- いか短冊 40g
- にんにく 1かけ
- しめじ 1/4個
- 玉ねぎ 1/4個
- スパゲティ 100g
(5分～7分ゆでタイプ)
- 小ねぎ 少々
- 刻みのり 少々

- A {
- 水 250ml
 - 塩 ひとつまみ
 - オリーブ油 小さじ1

- B {
- 明太子（ほぐしておく） 1/2腹
 - 塩 少々
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水菜 1茎



◎作り方

- ① にんにくはみじん切り、しめじはほぐして、玉ねぎは薄くスライス、小ねぎは細かく切っておく。
- ② 耐熱容器にスパゲティを半分に折って入れ、①とイカ、Aを加える。（小ねぎは除く。）
- ③ ラップをかけずに電子レンジで袋の表示より3分長く加熱する。
- ④ ③にBを混ぜ、味を調べてお皿に盛り付ける。
- ⑤ 上から、小ねぎと刻みのりをかければ出来上がり♪

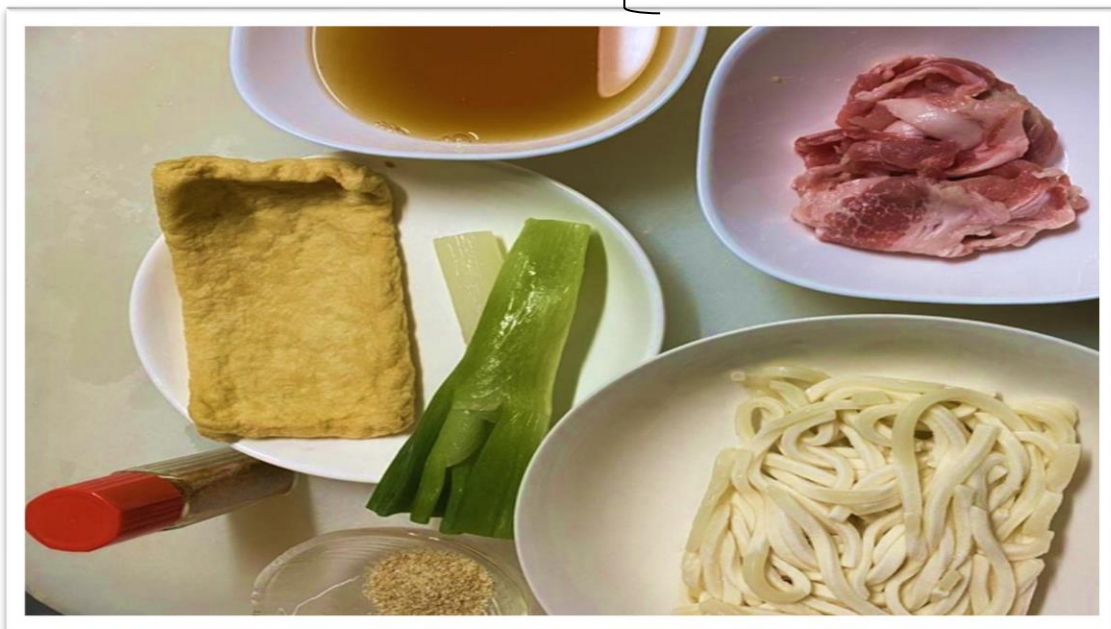
② 【武蔵野うどん】

武蔵野地域で昔から食べられている郷土料理です。豚肉が入った甘辛いつけダレがコシの強い麺にピッタリ♪ 電子レンジで作るつけダレと、冷凍うどんで作る簡単レシピです！



◎材料（1人分）

・冷凍うどん	1玉	A {	・だし汁	200ml
・豚バラこま	20g		・酒	小さじ1/2
・油揚げ	1/3枚		・しょうゆ	小さじ2
・長ねぎ	1/3本		・塩	ひとつまみ
・白すりごま	少々		・砂糖	小さじ1
			・みりん	小さじ1/2



◎作り方

① 長ねぎは斜め小口切り、油揚げ油抜きして短冊に切る。

※ 油抜きの方法（2枚重ねのクッキングペーパーで包み、電子レンジで30秒加熱して油を絞る。）

② 豚肉と①を耐熱容器に入れ、Aを入れる。ふんわりとラップをかけてレンジで5～6分加熱して器に盛る。

③ 冷凍うどんを袋から出して耐熱皿にのせ、ラップをして3分加熱する（解凍されない時は更に加熱する。）

④ 加熱できたら、冷水で洗い水気を切って器に盛る。好みですりゴマや七味唐辛子をかけて食べる。

《簡単♪手作りピザ編》

お豆腐とホットケーキミックスで簡単にできるピザです。発酵させる時間が要らないので短時間で作れます。好みのトッピングで色々アレンジしてみてください！

お子さんと一緒に作るのも楽しいですよ♪



◎材料（4人分）

- A**
- ・乾燥パン粉
 - ・小麦粉
 - ・絹ごし豆腐
 - ・塩
 - ・オリーブ油

- 大さじ2（30g）
- 大さじ2（30g）
- 150g
- 小さじ1/4
- 大さじ1

B

- ・ホールのトマト缶 100g
- ・塩 少々
- ・ミニトマト 8個
- ・ベーコン 1cmカット 2枚
- ・青ピーマン 半月細め 1/2個
- ・ピザチーズ 80g
- ・バジル 適量

※トッピングの具は、お好みのものを選んでのせてください♪

（ツナ、コーン、ウィンナー、マヨネーズ、じゃこ等々）

◎作り方

- ① ピザの具の用意する。

野菜、ベーコンはそれぞれ切っておく。バジルは洗っておく。

- ② トマトソースを作る。

ミキサーにBのホールトマトと塩を入れて、スイッチを押します。トマトの形がなくなったら取り出す。(ダーストマトやトマトケチャップでも代用可)

- ③ 生地を作る。

ボールにAの材料を入れてよく混ぜる。粉がなくなってきたら1つに丸める。



- ④ 仕上げをする。

クッキングシートをひいた鉄板の上に③の生地をのせて丸く薄くのばす。



- ⑤ その上にトマトソース、具材、チーズ、バジルをのせる。



- ⑥ 270度のオーブンで13~15分焼く。

- ⑦ 焼き色がついたら、オーブンから取り出して完成♪

《給食人気メニュー編》

レシピを聞かれたメニューを紹介します♪

① 【ジャンボ餃子】

給食の餃子は、1人1個の特大サイズ！！ 1個で家庭用の3～4個分あります。
油でカラッと揚げて作る揚げ餃子です♪



◎材料（1人分（3～4個））

- ・餃子の皮 3～4枚

- ・ごま油 適量
- ・しょうが 1かけ
- ・にんにく 1かけ
- ・長ねぎ 2cm
- ・豚挽き肉 25g
- ・きゃべつ 小さめの葉1枚
- ・春雨 3g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・オイスターソース 小さじ1/4
- ・ニラ 1本
- 〔
 - ・かたくり粉 適量
 - ・水 適量
 - ・揚げ油 適量〕

◎作り方

- ① にんにく、生姜、長ねぎ、きゃべつ、ニラはみじん切りに、春雨は水で戻して、1 cmくらいに切っておく。
- ② 具を作る。フライパンにごま油を入れ、にんにく、生姜、長ねぎを炒める。
- ③ 香りが出てきたら、豚挽き肉を炒める。
- ④ 火が入ったら、きゃべつ、春雨を入れる。
- ⑤ 火が入ったら調味料を入れる。
- ⑥ ニラを入れ、水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。
- ⑦ 味を調べ、お皿に取り上げて冷ましておく。
- ⑧ 具が少し冷めたら、餃子の皮に包み、180℃の油で揚げる。
- ⑨ きつね色になったら、取り上げて完成♪
※具には火が入っているので、短時間で揚がります♪

② 【お魚の西京焼き】

子供たちも食べやすいように、甘めに味付けしてあります。汁が少ない場合は、少し足しながら焼くと、中まで味が入ります♪鮭や鯖、鰯など季節のお魚で試してみてくださいね！



◎材料（4人分）

- | | |
|------------|----------|
| • お魚切身 60g | 4枚 |
| • 西京みそ | 大さじ1と1/2 |
| • しょうが | 1かけ |
| • 砂糖 | 大さじ1 |
| • 酒 | 大さじ1 |
| • みりん | 大さじ1 |
| • 水 | 50cc |

A

◎作り方

- ① しょうがはすりおろして、A の材料と合わせておく。
- ② ①に魚を漬け込み、15分くらい置いておく。
- ③ フライパンに②の魚を調味液ごと入れて、フタをして弱火にかける。
- ④ 片面に火が入ってきたら、ひっくり返してフタをする。
この時、水分が足りないようなら水を足す。(水分は多めに入れた方が作りやすいです。)
- ⑤ 火が入ったら、お皿に盛り付け、上からみそダシをかければ出来上がり♪
※タシの濃度は調整してください。濃ければ水を足し、ゆるければ少し煮詰めます。