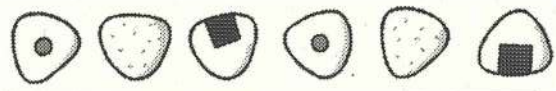


【レベル★★★】

じゃがいものチーズ煮



材料 (4人分)

- じゃがいも 中3こ
- ベーコン 30g (2まい)
- バター 小さじ1
- コンソメ 小さじ1/2
- 水 100ml
- チーズ 30g
- パセリ (あれば) 1/2

切り方

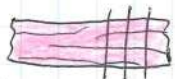
皮をむき、厚さ5mmのいちく切り

ベーコンを縦に切り

バターは1cmでもOK!

チーズは小さきざみ

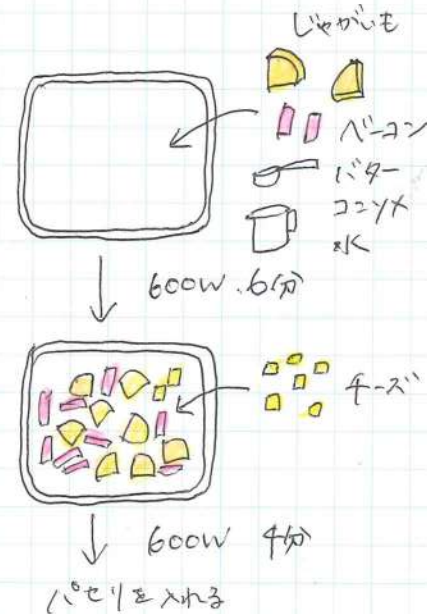
パセリはみじん切り



給食でも人気のじゃがいものチーズ煮。今回は電子レンジを使った、火を使わずに作れるレシピを紹介しよう。

作り方

- 耐熱容器に、切ったじゃがいも、ベーコン、バター、コンソメ、水を入れ、ふたとラップをして、600Wの電子レンジで6分加熱する。
- 耐熱容器を取り出し、チーズを入れて混ぜる。ラップをはがし、600Wの電子レンジでさらに4分加熱する。
- じゃがいもに火が通ったら、パセリを加えてできあがり!



とっても熱いので、やけどに注意!!



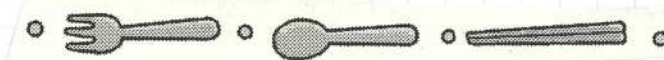
ポイント

- 長時間加熱するので、プラスチック製の耐熱容器よりもガラス製の耐熱容器がおすすめ!
- チーズは、ピザ用などの「ナチュラルチーズ」ではなく、「プロセスチーズ」を使うと給食の味に近づくかも!?



【レベル★★★】

しょうや 塩焼きそば



材料 (4人分)

- 中華そば 200g
- ぶた肉 80g
- ちくわ 2本
- もやし 1/2パック
- にんじん 1/4本
- たまねぎ 1/2こ
- キャベツ 2まい
- 万願寺甘とう 大1本
- ごま油 大さじ1
- さとう 小さじ1
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- レモン汁 小さじ1

作り方

1. ぶた肉、ちくわ、野菜をそれぞれ切る。



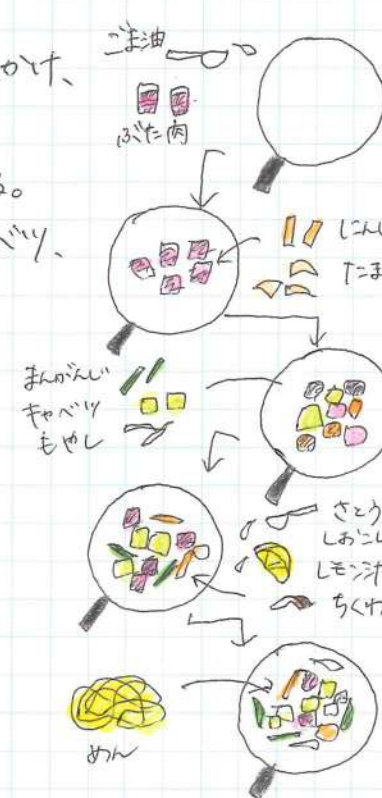
2. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ぶた肉をいためる。

3. にんじん、たまねぎを入れていためる。

4. レンタリシ、万願寺甘とう、キャベツ、もやしを入れて、こげないようにまぜながらさらにいためる。

5. ちくわ、おの調味料を加えて味をととのえる。

6. 中華めんを入れ、ほくしほくらいてめてできあがり!



7/8(木)にしよう!



【レベル★★★】

しょうや のり塩ビーンズ

材料 (4人分)

- ミックスビーンズ 120g (水煮、ドライパック等、大豆でもOK!)
- かたくり粉 大さじ1 ~ 適量
- 揚げ油 適量
- 青のり 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

作り方

1. 揚げ油を180℃に予熱する。

2. ミックスビーンズにかたくり粉をつけ、180℃の油で5分くらい揚げる。(水煮を使う場合は、ざるにあげて水気を切り、かたくり粉をつける。)

3. 2のミックスビーンズが熱いうちに、おの調味料をまぶしてよく混ぜる。塩気の調整や、味のバリエーションはお好みで!

