

仰高小学校 鮭のしょうゆ焼き



材 料(4人分)

鮭	4切れ
塩	少々(0.3g)
こしょう	少々(0.02g)
バター	小さじ1
マッシュルーム	4個
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
酒	大さじ1弱
だし汁	8g
片栗粉	0.6g
溶き水	1.2g

作り方

- ①鮭に塩、こしょうを振って焼く。
- ②バター～だし汁までを混ぜ、加熱する。
- ③②に水で溶いた片栗粉を入れる。
- ④焼いた鮭の上に③をかける。

一味違った焼き魚で、大人気です。

駒込小学校 きんとんパイ



材 料(4人分)

揚げ油	
春巻きの皮	4枚
サツマイモ	中1本
パイナップル缶	40g
砂糖	大2
塩	少々

作り方

- ① サツマイモを蒸して皮をむき、つぶす。
- ② パイナップルを刻んで、シロップはとっておく。
- ③ ①②、砂糖、塩を混ぜ固さをみながら、シロップを少し混ぜ程よい固さにする。
- ④ 春巻きの皮に包んで巻いて、油で揚げる。

簡単に作れるサツマイモのお菓子です。パイナップルの香りがおいしいパイです。



材 料(4人分)

油…大匙1/2
 にんにく…1片
 しょうが…1片
 玉ねぎ…1/4
 鶏モモ肉(こま切)…160g
 じゃが芋…中サイズ2ヶ
 水…50cc
 しょう油…大匙1と1/2
 砂糖…小匙2
 酢…大匙1/2
 ベーリーフ…1枚
 塩、胡椒…少々

作り方

- ①油でみじん切にした、にんにく、生姜、玉ねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- ②ダイスに切った、じゃが芋を加え水、酢以外の調味料を加え煮る。

本来なら骨付き肉で作るフィリピンの料理ですが、鶏こま肉にして、じゃが芋をプラスしてボリュームを出しています♪ごはんが進む味付けになっていて、一口食べたら箸が止まりません。炊いたごはんにかけて召し上がれ☆

清和小学校 きなこ大豆



材 料(4人分)

煎り大豆	55g
砂糖	大さじ2・1/2
水	小さじ1
きなこ	小さじ2
白すりごま	小さじ2/3

作り方

- ①煎り大豆を、フライパンまたはトースターで熱々になるまで煎る。
- ②大きめの耐熱皿に砂糖と水を入れ、砂糖が溶けるまで電子レンジで加熱する。
- ③②の砂糖水に①の大豆を入れてからめる。
- ④大豆全体に砂糖水がからまったら、すぐにきなこすりごまを入れてまぶす。

栄養満点で、おやつ感覚で食べられます。火を使わずに作ることができます。砂糖を黒糖にかえてもおいしいです。

西巣鴨小学校 パリパリサラダ



材 料(4人分)

ワンタンの皮	7枚
揚げ油	適量
食塩	少々
白こしょう	少々
キャベツ	1/10玉
きゅうり	1/2本
りょくとうもやし	1/3袋
米酢	小さじ1強
砂糖	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1強
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①ワンタンの皮は短冊に切って揚げ、塩、こしょうをまぶす。
- ②野菜はすべてせん切りにし茹でて冷やす。
- ③米酢～ごま油を加熱し、ドレッシングを作る。粗熱が取れたら冷やす。
- ④ワンタンの皮、野菜、ドレッシングを和える。

毎年リクエストに上がる人気メニューです。ドレッシングの酢を加熱することで、酸味をとばしています。

豊成小学校 あけぼのご飯



石井課長補佐様

材 料(4人分)

米	2合
にんじん	40g
料理酒	小さじ1
塩	少々(1.5g)
だし昆布	1g
水	360cc
紅鮭	120g
塩	少々(1g)
酒	少々(2g)
サラダ油	適量
たまご	1ヶ
砂糖	少々(2g)
塩	ひとつまみ(0.3g)
ごま	5g
えだまめ(むき身)	20g

作り方

- ①米は洗米し、すりおろし人参・酒・塩・だし昆布・水を入れて、炊飯
- ②鮭は塩・酒を振り、焼いて、身をほぐす
- ③たまごは、砂糖・塩を混ぜ合わせ、炒り卵を作る
- ④炊きあがったご飯に、ほぐした鮭・炒り卵・ごま・枝豆を混ぜ合わせたら、出来上がり♪

夜明けの美しい曙色(淡い黄赤色)をイメージした混ぜご飯です。普段使いだけでなく、お祝いの席にもぴったりの華やかな見た目に仕上がります。

朋有小学校 とりのねぎソース



材 料(4人分)

とりもも肉50g	4枚
酒	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
炒め油	小さじ1
【ソース】	
ごま油	小さじ1/2
長ねぎ	10cmくらい
ねりごま	小さじ1強
酒	小さじ2/3
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ2/3

作り方

- ①肉は40分以上下味につける。
- ②フライパンに油を入れ、肉を焼く。
- ③ごま油でみじん切りにしたねぎを炒め、ねりごまを加えてよく混ぜる。
- ④酒、砂糖を加えて混ぜながら、加熱する。しょうゆを加えて、ソースを作る。
- ⑤焼きあがったお肉の上にソースをかけたら、出来上がり。

ねりごまのコクと風味が白飯によく合いご飯が進みます。ねぎの辛みがとれるように、じっくり炒めるのがポイントです。

朝日小学校 揚げ芋肉じゃが



材 料(4人分)

- ・じゃが芋 280g
- ・揚げ油 適量

- ・豚肉 120g
- ・サラダ油 適量
- ・にんにく 少々(3.2g)
- ・しょうが 少々(2g)
- ・しらたき 80g
- ・にんじん 80g 中1本
- ・たまねぎ 240g 1玉
- ・酒 小さじ1(4g)
- ・砂糖 大さじ1(12g)
- ・しょうゆ 大さじ強(19g)
- ・赤みそ 小さじ2(12g)

作り方

- ①じゃがいも・にんじんは、厚いちょう、玉ねぎはくし切り、にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ②じゃがいもは、素揚げにする。
- ③鍋にサラダ油・にんにく・生姜を入れて香りが出てきたら、肉を入れて炒める。
- ④野菜・しらたき・調味料を加えて蓋をして加熱する。
- ⑤野菜に火が通ったら、②を加えて完成

じゃが芋を油で揚げることで、味が染み込みやすくコクもプラスされます。また、隠し味に味噌を加えることで、ご飯が進む濃厚な味になります。

池袋第一小学校 もずくの春巻き



材 料(4人分)

材料
生もずく塩抜き 50g
豚のひき肉 80g
えのきたけ 40g
タケノコ千切り 40g
砂糖 小さじ2
醤油 小さじ1
片栗粉 小さじ1
春巻きの皮 4枚
小麦粉 小さじ1
水 少々
揚げ油

[甘酢あん]
ねぎのみじん切り 1/3本
しょうがチューブ 1cm
砂糖 小さじ1
酢 小さじ1と1/4
醤油 小さじ1と1/2
水 小さじ1と1/2
片栗粉 小さじ1

作り方

- ①豚ひき肉を粘りが出るくらい練り、もずく、タケノコ、えのきたけ、砂糖、醤油、片栗粉を混ぜる。
- ②①を春巻きの皮で巻き、小麦粉と水を合わせたもので糊付けをする。
- ③150～160℃の油で揚げる。
- ④甘酢あんは、鍋にねぎ、しょうが、水、片栗粉までの調味料を合わせてとろみがつくまで加熱する。
- ⑤揚げ上がった春巻きに④をかける

給食では、甘く煮たリンゴやスイートポテトなどおかずだけでなく、デザートも春巻きで巻いてあげることがあります。どれも児童が食べやすくて人気があります

池袋本町小学校 鶏肉とコーンの揚げ煮



材 料(4人分)

鶏もも肉	1枚(2cm角)	} 下味
酒	小さじ1杯	
しょうゆ	大さじ1杯	
にんにく	チューブ1cm	
しょうが	チューブ2cm	
片栗粉	大さじ3くらい	
揚げ油	適量	
じゃがいも	中2個(乱切り)	
さやいんげん	3本(2~3cm幅)	
にんじん	0.5本(乱切り)	
コーン	1缶(約120g、汁気きる)	
だし汁	1カップ	
砂糖	小さじ2杯	} 煮汁
しょうゆ	大さじ1.5杯	
みりん	小さじ0.5杯	
酒	小さじ0.5杯	
酢	小さじ1杯	

作り方

- ①じゃが芋を下茹でし、少しやわらかくしてから水気を取り、素揚げする。
- ②いんげんを下茹でする。
- ③鶏肉に下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④だし汁でにんじん、コーンをゆでて調味料を入れ煮る。
- ⑤④に揚げた鶏肉、じゃが芋、インゲンを入れ混ぜ合わせる。

にんじん、コーン、インゲンで見た目も、あざやかな池本小の大人気メニューです！

池袋第三小学校 かつおのごまみそ和え



材 料(4人分)

かつお(角切り) 120g
しょうが(すりおろし) 2g
しょうゆ 16g
高野豆腐(角切り) 32g

米粉 適量
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

酒 小さじ2杯
しょうゆ 小さじ1杯
みそ 大さじ1杯
砂糖 大さじ1杯
ごま 10g
水 120g

作り方

- ①しょうがとしょうゆを合わせた調味料に角切りにしたかつおを漬け込む。高野豆腐はもどして、角切りにしておく。
- ②漬けたかつおと高野豆腐に1:1でまぜた米粉とかたくり粉をまぶして、170℃の揚げ油でゆっくりあげる。
- ③酒～水でゴマみそだれをつくり、上げた②をからめてできあがり。

揚げ物にすると、魚も香ばしく、高野豆腐もお肉のような触感のからあげになり、パクパク食べられます♪

池袋小学校 パパレジェーナ(ペルー風コロツケ)



材 料(4人分)

じゃがいも	中2個
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1程度
鶏ひき肉	80g
たまねぎ	1/2個
にんにく	ひとかけ
トマトケチャップ	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ガラムマサラ	ひとつまみ
薄力粉	適宜
水	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

作り方

- ①じゃがいもは6つくらいに切ってゆでて、つぶす。(電子レンジにかけてもよい。)片栗粉を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ②にんにく、玉ねぎ、ひき肉を炒め、ケチャップ、塩、こしょう、ガラムマサラで調味する。
- ③1と2を混ぜ合わせて4個に分ける。
- ④成形し、薄力粉と水を合わせたもの(ドロ)をつけてから、パン粉をまぶす。
- ⑤油で揚げる。

国際理解のため、外国料理をよく提供しています。その中でも特に人気なメニューです。ペルーはじゃがいもの原産地です。

南池袋小学校 キムチチャーハン



材 料(4人分)

米	2合
炒め油	小さじ2杯
しょうが	少々
豚肉	140g
にんじん	1/3本
塩	小さじ1/2杯
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2杯
キムチ	35g
わけぎ	1本
ピーマン	1個

作り方

- ① 洗米し、調味料を入れてご飯を炊く。
- ② 野菜を切る。にんじんは千切り、キムチは短冊切り、わけぎは小口切り、ピーマンは色紙切りにする。
- ③ ピーマンは、下ゆでしておく。
- ④ 油で生姜・豚肉・にんじんを炒めて、塩・こしょう・しょうゆで味付けし、①の炊いたご飯を加えて炒める。
- ⑤ キムチを入れ、わけぎと③のピーマンを入れる。(キムチは好みで加減してください。)

もう一度食べたい「リクエスト給食」
で毎年選ばれる人気の料理です！

高南小学校 おくずかけ



材 料(4人分)

水	3カップ
さば削り節	8g
鶏もも小間	20g
油揚げ	1/2枚
大根	20g
人参	20g
ねぎ	20g
ごぼう	30g
エリンギ	短冊切り4枚
しめじ	4本
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2弱
塩	ひとつまみ
水溶き片栗粉	適量
うーめん	20g~適量

作り方

- ①さば削り節で出汁をとる。大根・人参をいちょう切り、ごぼうをささがき、ねぎを斜め小口切りにする。油揚げは短冊切りし、油抜きする。
- ②だし汁で鶏肉に火を入れ、油揚げ、野菜を固い順に入れ煮て調味する。
- ③汁の仕上げに、水溶き片栗粉で、好みのとろみをつける。
- ④うーめんを固めにゆでる。
- ⑤器にうーめんを取り分け、つゆを注ぎ入れたら出来上がり。

相互交流を行っている宮城県の郷土料理です。もっと食べたかったと大人気でした。

目白学校 やきもろこしごはん



材 料(4人分)

米 2合分
うすくちしょうゆ 小さじ1杯

炒め油 適量
とうもろこし 1本
みりん 小さじ1杯
しお 小さじ1/6
しょうゆ 小さじ1杯
バター 8g

作り方

- ①洗米をし、うすくちしょうゆと、とうもろこしの芯も一緒に入れご飯を炊く
- ②フライパンに油をひき、とうもろこしを炒めて火が通ったら調味料を加える。(みりん、しょうゆ、しお)
- ③バターも入れて炒める。
- ④具ができれば、炊けたごはんと一緒に混ぜ合わせる。

ご飯ととうもろこしの芯を一緒に炊くことで香りがよくなります。また、とうもろこしを別に炒めることで甘さが出てとてもおいしいです。東京都産の新鮮なとうもろこしが手に入りやすい夏におすすめです。

長崎小学校 とうふドーナッツ



材 料(4人分)

絹ごし豆腐	1/3丁
たまご	Sサイズ1個
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
砂糖	大さじ3
揚げ油	適量
きなこ	大さじ2
グラニュー糖	大さじ1強
塩	少々(0.2g)

作り方

- ①豆腐をくずして溶き卵と砂糖を加えよく混ぜる。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるって①へ入れ、さっくりと混ぜる。
- ③8等分にして、丸めるかスプーンですくって油で揚げる。
- ④きなこ・グラニュー糖・塩をまぜておき、ドーナッツにまぶす。

ご家庭で作るなら揚げたてがふわふわでおいしいですが、時間をおいても違った味わいでおいしいドーナッツです。

要小学校 肉じゃがコロッケ



材 料(4人分)

じゃがいも	250g
炒め油	小さじ1
豚ひき肉	60g
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
しらたき	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	ふたつまみ

水	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①にんじん、玉ねぎはみじん切り、しらたきは2cm幅に切る。
- ②じゃがいもは加熱してつぶす。
- ③油でひき肉、にんじん、玉ねぎ、しらたきを炒める。
- ④火が通ったら調味料を加える。
- ⑤②のじゃがいもを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥小判型にし、水溶き小麦粉(水1:小麦粉1)、パン粉をつけて180℃の油できつね色になるまで揚げる。

肉じゃがの具材が入ったコロッケです。味がしっかりついているので、ソースをかけなくても美味しく食べることができます。子どもたちにも大人気のメニューです。



材 料(4人分)

ごはん 2合分
【A】
 油 適量・バター 10g
 むきえび 60g・白ワイン 適量
 にんじん 1/3本 小いちょう
 玉ねぎ 1/4個 スライス
 マッシュルーム 適量
 カレー粉 3g ・塩こしょう 少々

【B】
 オリーブ油 適量
 鶏モモ肉 200g 一口大
 にんにく 2かけ みじん
 しょうが 大きめ1かけ みじん
 カレー粉 3g・ しょう 少々
 チリパウダー 0.16g~2g位
 オールスパイス 少々(0.2g)
 ホールトマト缶 200g
 トマトピューレ 100g
 玉ねぎ 大1個 ・白ワイン/塩少々

作り方

- ①洗米し、ご飯を炊いておく
 - ②Aを油とバターで炒めて
味付けし、ご飯と混ぜ合わせ
ておく(ご飯と炒めても良)
 - ③Bをオリーブ油で炒めて
調味料を入れて味を調える
 - ④AのピラフにBのソースを
添えます
- 香辛料はお好みに調節して下さい

チキンソースはカレーのような感じではありません。ご飯に味が付いているのでスパイシーな鶏肉を添えるようなイメージです。

富士見台小学校 鮭とわかめのピラフ



材 料(4人分)

〔 米…2合
バター…小さじ1
わかめご飯の素…小さじ1
油…小さじ1
にんじん…1/2本
長ねぎ…1本
ホールコーン…40g
おろししょうが…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2/3
みりん…大さじ1/2
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
鮭…100g
酒…小さじ1
塩…少々

作り方

- ①バターを加えご飯を炊く。炊きあがりにわかめご飯の素を加え混ぜる。
- ②にんじん・長ねぎは粗みじん切り、鮭は1.5cm角に切る。
- ③油で野菜を炒め、調味する。
- ④鮭は鮭と塩で下味をつけ、グリルなどで焼く。
- ⑤①③④を混ぜたらできあがり。

人気の魚の鮭と、人気料理のわかめご飯がコラボしたピラフです。バターを入れることで、香りもよくなります。鮭ではなく、他の魚に変えても(白身魚がおすすめです)おいしいです。

千早小学校 ジヤイアンシチュー



材 料(4人分)

いため油	小さじ2杯
ベーコン短冊	1/2枚
鶏むねこま肉	80g
白ワイン	小さじ1杯
赤玉ねぎ	小1/2個
紫芋	1/3本
人参	1/4本
レッドキャベツ	1/4個
紫大根	1/6本
塩	小さじ1杯
水	200ccカップ1杯
鶏ガラ	10g
マーガリン	小さじ2杯
サラダ油	大さじ1杯
小麦粉	大さじ3杯
豆乳	200ccカップ1杯

作り方

- ①赤玉ねぎはスライス、紫芋・人参・紫大根はいちょう切り、レッドキャベツは短冊切りにする。
- ②がらスープをとる。ルーを作る。鶏肉には白ワインをふりかけておく。
- ④炒め油でベーコン・鶏肉を炒める。
- ⑤人参・赤玉葱を炒め、紫芋・レッドキャベツ・紫大根を加えスープを入れて煮込む。
- ⑤ルーを加え調味し肉を加える。
- ⑥豆乳をいれて味を調べて仕上げ。る

11月に実施する「漫画コラボ給食」のなかで大人気、リクエストNo.1です。見た目にぎょっとしますが、食べると“おいしい〜”ともりもり食べています。「ドラえもん」に登場します。

高松小学校 鮭の仙台みそマヨネーズ焼き



材 料(4人分)

材料本文

鮭切り身	4切れ
酒	小さじ1杯
おろししょうが	少々
仙台みそ	小さじ2杯
マヨネーズ	大さじ2杯
さとう	小さじ1/2杯
すりごま	大さじ1

紙カップまたはアルミホイル適量

作り方

- ① 調味料を全て混ぜる
- ② 鮭を①の調味料に30分以上漬け込む
- ③ カップにたれごと入れる
- ④ 魚焼きグリル(両面)中火で7分ほど焼く

- ・リクエストされる給食の人気メニューです。
- ・鮭は塩鮭ではなく生鮭を使用してください。
- ・仙台みそを赤みそや白みそなど、ご家庭にあるみそに変えてもおいしくできあがります。
- ・フライパンの場合は焦げないように弱火でじっくり焼いてください。

さくら小学校 にんじんドレッシングサラダ



材 料(4人分)

キャベツ	2枚(100g)
もやし	1/2袋(120g)
きゅうり	1/3本(30g)
コーン缶	大さじ1(15g)

<ドレッシング>

にんじん	15g
玉ねぎ	15g
にんにく	1g
酢	大さじ1杯
サラダ油	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
塩	小さじ1/3杯
白こしょう	少々(3ふり)
しょうゆ	小さじ1杯
白すりごま	小さじ1杯

作り方

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは千切りにする。
- ② 野菜はゆでて、冷ましておく。
- ③ ドレッシングの野菜はすりおろす。
- ④ ③の野菜と調味料を合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ②の野菜に④のドレッシングを食べる直前にかけて和える。

野菜が好きなさくら小の子供たちに人気のサラダです。香りある野菜とごまがドレッシングを美味しくさせています。

駒込中学校 2色そぼろ丼



材 料(4人分)

ごはん	2合分
サラダ油	小さじ1
鶏ひき肉	40g
切干大根	12g
にんじん	1/4本
しょうが	少々
豆腐	2/3丁
しょうゆ	大さじ2弱
酒・みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
たまご	4個
サラダ油	小さじ1強
薄口醤油	小さじ1強
砂糖	大さじ1弱
塩	少々

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②切干大根は水で戻し、みじん切りにする。豆腐は重石をし水気をきる。
- ③人参、しょうがはみじん切りにする。
- ④油でひき肉を炒め、③を加える。
- ⑤④に②、調味料も加えてさらに炒める。
- ⑥水分が多く出れば水溶き片栗粉でとじる。
- ⑦卵に調味料を合わせておく。油を熱し炒り卵をつくる。
- ⑧ごはんの上にそぼろ、炒り卵をのせる。

そぼろの材料、「豆腐」と「切干大根」がポイントです！栄養価&食べ応えがアップします。

巣鴨北中学校 白身魚のさざれ焼き



材 料(4人分)

ホキ 4切れ(70g程度)
白ワイン(下味) 小さじ1杯
食塩(下味) 少々
こしょう(下味) 少々

マヨネーズ 大さじ3杯
パン粉 大さじ6杯
粉チーズ 大さじ3杯

作り方

- ①白身魚の水気をふき取り、白ワイン・塩・こしょうを振って下味をつけておく。
- ②パン粉と粉チーズは混ぜておく。
- ③鉄板にオーブンシートを敷いて魚を並べ、マヨネーズを塗り②をのせる。
- ④180℃に熱したオーブンで15分焼く。

さざれ焼きの「さざれ」とは、「小さい」や「細かい」という意味です。ふっくらした魚と、サクサクのパン粉の食感が人気のメニューです。

西巣鴨中学校 カレーきつね丼



材 料(4人分)

炒め油	1.6g
豚肩薄切り	200g
清酒	15g(下味)
玉葱	125g
人参	60g
しめじ	35g
かつお節	8g
水	220g
大豆(水煮)	50g
油揚げ	3枚
長ねぎ	50g
食塩	小さじ1杯
上白糖	5g
しょうゆ	45g
本みりん	10g
カレー粉	4g(少々)
※辛さを調節しながら使用する。	

作り方

- ①鰹節と水でだし汁を取る。
- ②油で下味をつけた肉を炒め、玉ねぎ～しめじを炒め、だし汁を加える。
- ③灰汁を取りながら油揚げ、大豆、ネギを加調味する

【ポイント】

- 油揚げは油抜きをしてから加えること
- ④食材に味が染み込んだら、でん粉でとろみ付けをして完成！

鰹だしを使ってカレー味で煮詰めた丼メニューです。豆類が苦手な子も、モリモリ食べてくれる一品料理です。

でん粉 15g

池袋中学校 ポテサラ春巻き



材 料(4人分)

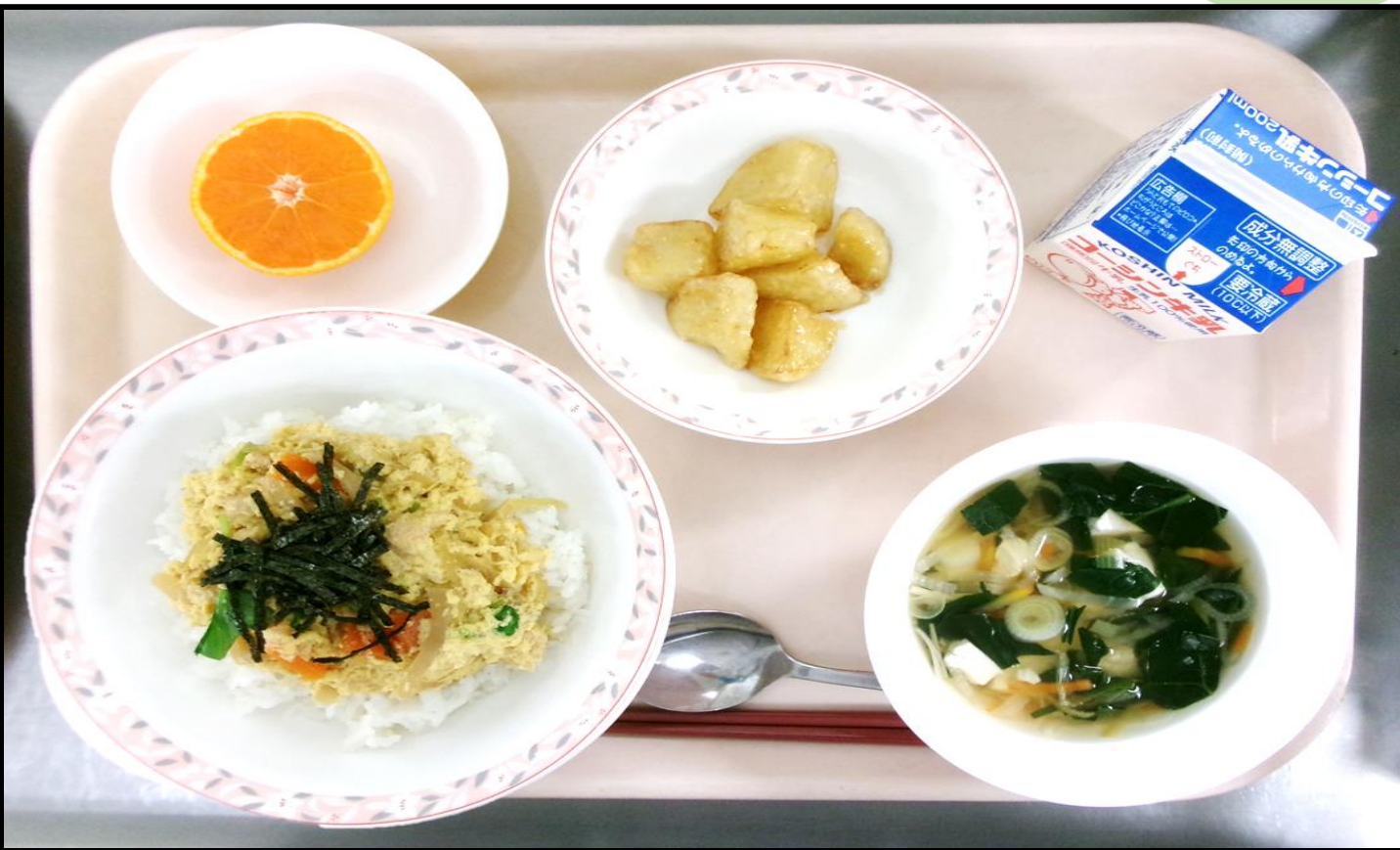
揚げ油	適量
春巻きの皮	4枚
じゃがいも	2個
角チーズ	40g
グリーンピース	15g
ロースハム	1枚
マヨネーズ	大さじ1.5杯
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	適量
水	適量

作り方

- ①じゃがいもはいちょう切りにし水にさらす。ハムは短冊切りにする。
- ②①のじゃがいもと水大さじ1(分量外)を耐熱ボウルにいれてレンジ(600W)で5分程度加熱する。(固い場合は追加で加熱してください)
- ③②をつぶし、角チーズ～こしょうを混ぜ合わせる。
- ④春巻きの皮に③を包み、水で溶いた小麦粉でのりづけをする。
- ⑤180℃の油できつね色になるまで揚げる。

パリパリの食感で人気です。チーズも入っているのでカルシウムもとれます。間食にもおすすめです。

西池袋中学校 みそポテト



材 料(4人分)

じゃがいも	中4個
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
白みそ	大さじ1弱
みりん	小さじ1強
砂糖	大さじ1と1/2
水	小さじ1

作り方

- ①じゃがいもは小さめの乱切りにする。
- ②じゃがいもに片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③白みそ～水を合わせて煮立たせ、みそだれを作る。
- ④②に③をかけ、仕上げる。

埼玉県秩父地方の郷土料理です。給食後、「おいしかった！」と言ってくれた生徒や先生がたくさんいました。たれは少ないと、すぐに煮詰まり作りにくいので、多めに作って田楽やおかずのかけだれにするのがおすすめです。

千登世橋中学校 いかの甘唐揚げ



材 料(4人分)

いか70g	4切れ
酒	大さじ1
しょうが汁	少々
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1、小さじ2
みりん	小さじ2
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1/4
白いりごま	小さじ2

作り方

- ①いかに下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②とろみをつけたたれにからめ、ごまをかける。

甘辛い味付けが好評で、食べやすく、大人気の料理です。



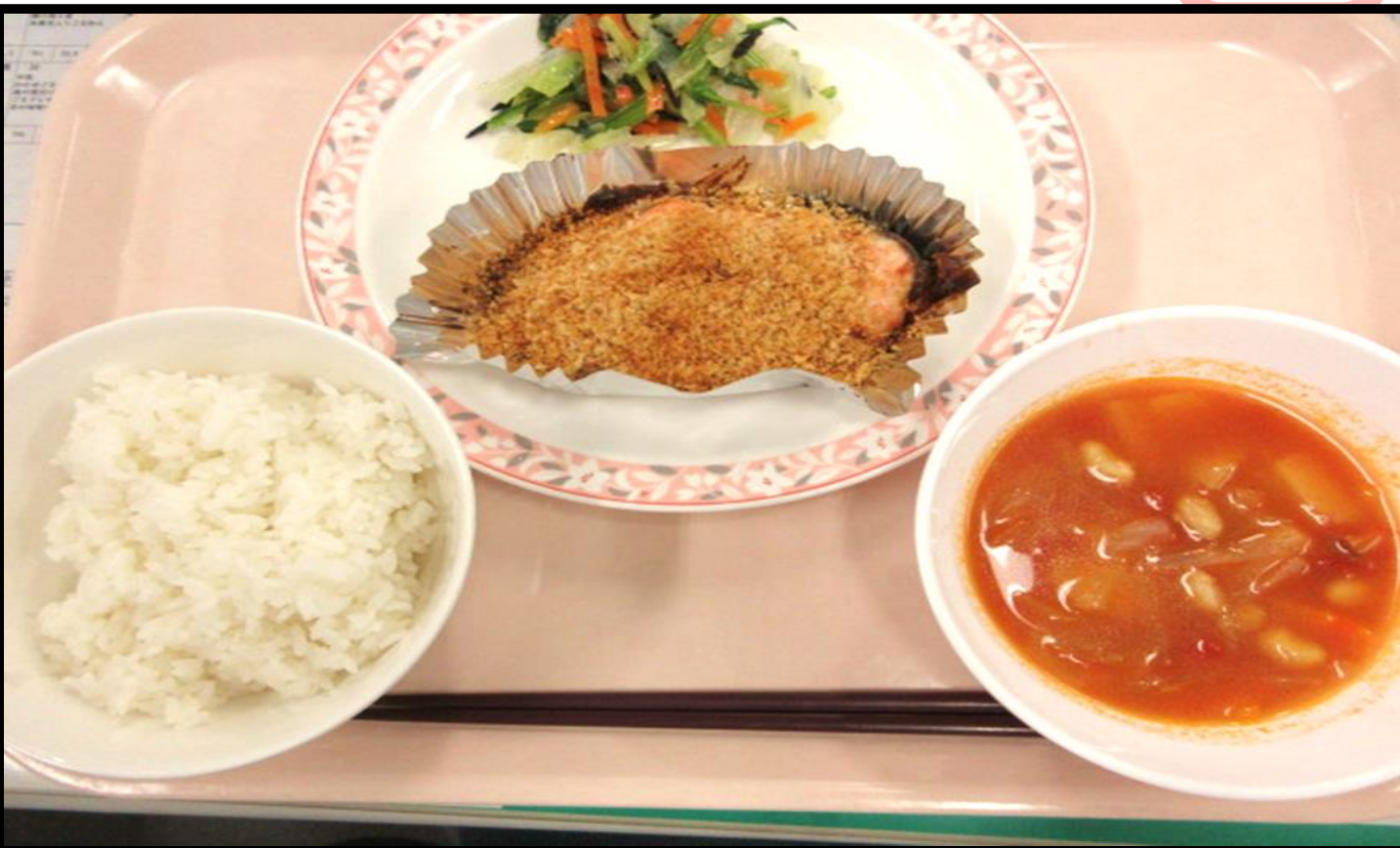
材 料(4人分)

さつまいも	120g(中半本)
さといも	120g(2個)
砂糖	大さじ2強(20g)
食塩	ひとつまみ
きな粉	小さじ4
砂糖	小さじ4

作り方

- ①さといもさつまいも蒸してつぶし、砂糖と塩混ぜ、俵型にする。
- ②きな粉と砂糖を混ぜてまぶす。

お芋のデザートなので健康的です。



材 料(4人分)

鮭70g	4切れ
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2・1/2
液体塩麹	小さじ1
オレガノ	少々
オリーブ油	大さじ1
ニンニク	1かけ
パン粉	30g

作り方

- ①鮭にこしょう、マヨネーズ、液体塩麹、オレガノで下味をつける。
- ②オリーブ油でにんにく、パン粉を炒め、きつね色になるまで炒める。
- ③鮭に②をまぶして180度に予熱したオーブンで12分焼く。

※温度、時間はご家庭で調整ください

生徒からレシピを教えてほしいといわれるほど、人気メニューです！オレガノを加えるのがポイントです♪