

PTA学校給食部クッキング

平成29年7月8日(土)

今年のクッキングの講師は、萩市の朝ごはんメニューコンテストで入賞した、2人の生徒です！

2年3組 工藤淳誠さん

2年3組 上野鈴歩さん



萩いっぱい いろどりごはん(工藤君のメニュー)
じゃがいもガレットサンド(上野さんのメニュー)
冷とろろ汁(上野さんのメニュー)

いろどりがとってもきれいで、食欲をそそります。味もとてもおいしかったです。しかも栄養満点！！

こんな朝ごはんを朝から食べると元気が出そうです！

蕪いっばい いろいろごはん



材料	4人分
米	2合
A	
塩	小さじ1
水	420ml
B	
ひじき(乾)	6g
釜揚げしらす	30g
きゅうり	1本
塩	少々
トマト	1/2コ
卵	2コ
C	
ゴマ油	大さじ1
白ごま	大さじ2

〈事前準備〉

- ・ひじきを水に浸けて戻す。
- ・米をといて、炊飯鍋(厚手の鍋)に入れる。

- ①炊飯鍋にAを入れて混ぜ、上にBをのせてふたをし、炊く。
(強火で沸騰→極弱火にして10分程度→火を止め蒸らす)
- ②きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみをする。
- ③トマトは種を除き、細かく切る。
- ④卵を割りほぐし、フライパンで炒り卵を作る。
- ⑤①が炊きあがったら、③④とCを加えて混ぜ、最後に水気をしぼったきゅうりを加えて混ぜ合わせる。

じゃがいもガレットサンド



材料	4人分
A	
じゃがいも	小2コ
ちりめん	10g
ピザ用チーズ	20g
レタス	40g
トマト	小1コ
うずら卵	4コ
サラダ油	小さじ4
(好みで)	
B	
トマトケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

〈事前準備〉

- ・レタスを洗って水気をきる。
- ・トマトを7mm厚さの輪切りにする。

- ①じゃがいもは皮をむいて、スライサーで千切りにする。
- ②厚手のビニール袋に①とちりめん、チーズを入れて混ぜる。
- ③テフロンのフライパンに油を熱し、②をひとり2枚ずつになるよう直径10cmの円形に両面をぎゅっと押しながら色よく焼く。
- ④うずら卵で目玉焼きを作る。
- ⑤③でレタス→トマト→目玉焼きをはさむ。
お好みでBのオーロラソースをかける。

冷とろろ汁

材料	4人分
たまご豆腐	1パック
オクラ	4本
きゅうり	60g
にんじん	80g
たまねぎ	100g
水	3 1/2カップ
昆布茶	大さじ1
とろろ昆布	2g

〈事前準備〉

- ①オクラは板ずりをしてサッと茹で、小口切りにする。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんは薄い半月切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③鍋に水を加えて、にんじんとたまねぎを煮る。
- ④煮えたら昆布茶を入れて冷まし、きゅうりとオクラを加える。
- ⑤器に適当な大きさに切ったたまご豆腐を入れて、④を注ぐ。とろろ昆布をのせる。