



北っ子

食育だより

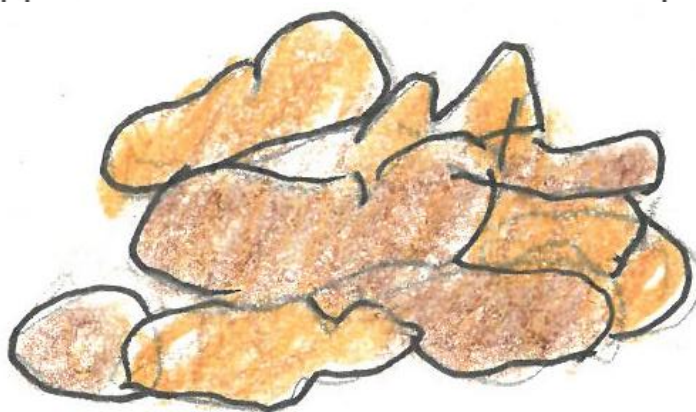


いただきます！

令和7年10月20日
大野城市立大野北小学校

10月31日(金)の「お弁当の日」に向けて、給食委員会の児童が「おすすめレシピ」を考えました。本やタブレットを参考にし、個性豊かなおすすめレシピが完成しました。ぜひ、ご家庭でのお弁当づくりの参考にしてください。

照り焼きチキン



ざいりよう
とれももに300g
かたくりご: 大さじ2
さらだあぶら: 小さじ2
しょうゆ: 大さじ1
みりん: 大さじ1
さとう: 小さじ1
しょうゆ: 大さじ1

つくりかた

- ①にくをきり、かたくりをかける。
- ②フライパンにさらだあぶらをいれる。
- ③にくをやくすこしチャいろになったらしょうゆをかけてまたにくをやく。
- ④チャいろになったらみりん、さとう、しょうゆをかけて、すこしやいたら、かんせい

ざいりよう

なす 1本
ごま油 小さじ2はい
さとう 小さじ2はい
みりん 小さじ2はい
醤油 小さじ2はい
水 小さじ2はい
酢 小さじ2はい
しょうゆ 小さじ2はい

ざいりよう
材料

なんばん
だれ

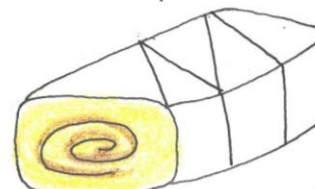
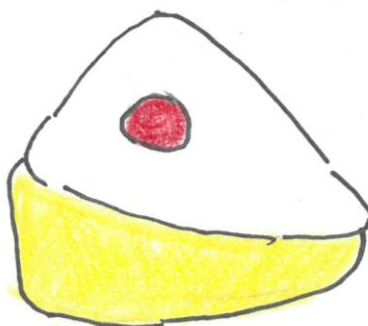
つくりかた

- ① なすは、1cmはばのわ切りにする。
- ② なんばんダレの材料をすべてまぜておく。
- ③ フライパンにごま油をぬして、なすを両面やく。(中火でじっくり)
- ④ やき色がかったらなんばんダレをかえ、弱火でにからめる。
- ⑤ とろみが出てきたら火を止めて完成！



なすのなんばんいため

ケーキみたいな卵焼き!?



ざいりよう(1人分)

たまご...2つ
しお...約3つまみ
さとう...約3つまみ ケチャップ
卵...大さじ1
あぶら...てきりょう しょうゆ...てきりょう

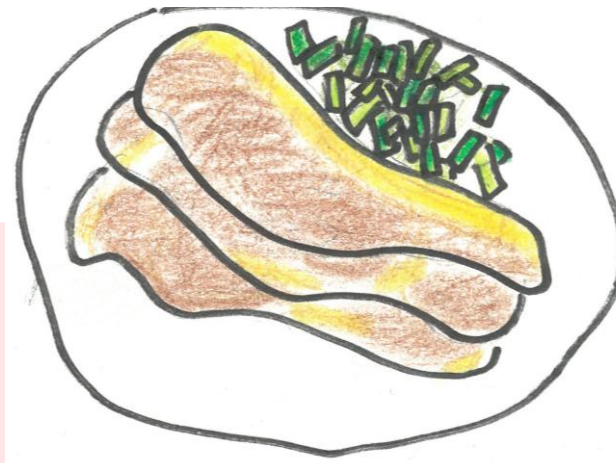
つくりかた

- ① たまごをボウルにひいて、もう1つのたまごは、きみしうみをわけていれます。
- ② しお、さとう、あぶら、しょうゆをボウルの中にあづけてかきまぜます。(しお...約3つまみ、さとう...約3つまみ、あぶら...約3つまみ、しょうゆ...約3つまみ)
- ③ フライパンにあぶらをひいてあじつけをした方で、ふつふつたまごやきをふくらめます。
- ④ ③でつづけたたまごやきをくるむように、しうみのみでたまごやきをまいていきます。(外側が白身の層)
- ⑤ ケーキの形に切って、うえにケチャップをかけます。

ざいりよう(2人分)

豚薄切り肉200g、塩小さじ1/2
ごしょう少量、しょうが1/2かけ A【マヨネーズ
大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、みりん小さじ1/2】
キャベツ1/4 サラダ油小さじ1

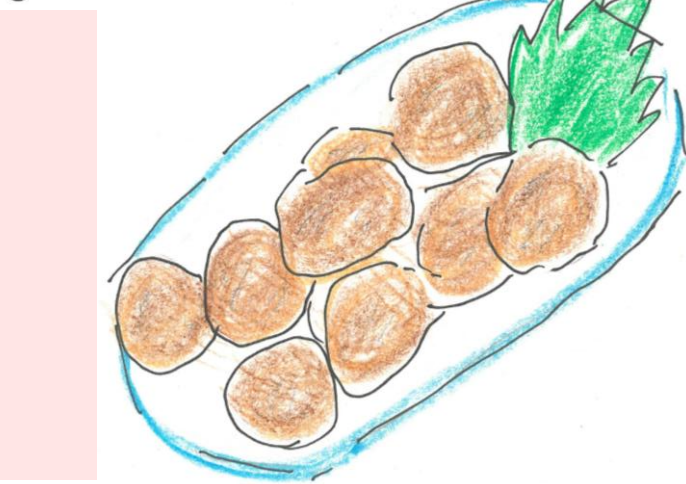
なたにくのまよしょうがやき



つくりかた

- ① 豚肉は5cm巾割に七割と土留、2cmのふち、しょうがはすりおろし、Aと混ぜる。
- ② キャベツはせんせんにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を広げながら入木で両面を火炙く。
- ④ Aを加えて全体にからめ、キャベツを添える。

あまから ^み ^そ
甘辛ねぎ味噌つくね



ざいりょう (2人分)

鶏ひき肉	250g	卵白	1マ
長ねぎ	半分 (おじん)	片栗粉	大さじ2
合わせ味噌	大さじ1	しょうゆ	大さじ2
生薑チューブ	小さじ1	みりん	大さじ2
		さとう	小さじ2

つくりかた

- ① ポリぶくろに鶏^ニひき肉^{にく} 長ねぎ^{ながねぎ} 卵^{たまご} 白^{しろ} 合わせ粉^{あわせこな}、生^{なま}姜^{しょう} チュード^{チュード} いし粟^{あわ}粉^{こな} を入れてよくもみ、まぜ^{まぜ}合わせる。
- ② フライパンにごま油^{ごまあぶら} さい^{さい}し^しをい^いれ
- ③ ポリぶくろの角^{かく}を切り、口^{くち}太^たに絞^{しぼ}り出し、なま^{なま}で、弱^{じやく}めの中^{なかつ}火^かにかけ、煮^にえ
- ④ その間^まにしやうゆ、みりん^{みりん} 大^{だい}さじ^{さじ} さとう^{さとう} 小^こさじ^{さじ}2 をまぜる。
- ⑤ 南^{なん}蛮^{ばん}まんが^がり煮^にえけたら④を^をカ^カロ^ロ云^云照^{しやう}り^りが
出る^{でる}ま^までに^にから^{から}め^める。

オムライス



ざいりょうチキンライス(玉ねぎ半分
にんじん半分ごはん250gとりも肉
60g、塩こしょうすいたまご2こ
あぶらこむじ1、塩すこし
ケチャップおおさじ2
みずこさじ1 バター5gほど

つくりかた①キンライスをつくる。
にんじんとたまねぎを5mmにま
つて、とりにくでいためる。しおこしょうであ
じつけ。ケチャップとバターをくわえておわ
り。②たまご2こ、しおこしょう2つまみまぜ
る。③あぶらこさじ1をちゅうびにかけ
てあげる。たまごをいれてまんじゅうになす。
らキンライスをかぶせておわり。

とりのからあげ



ざいりよう ^{ぐむ}
とりもちに100^{ぐむ}
しょう ^{ぐむ} 大さじ0.5
しょう ^{ぐむ} 大さじ0.5
しょう ^{ぐむ} 大さじ0.5
すりおろしニンニク ^{ぐむ} 大さじ0.5
すりおろししょうが ^{ぐむ} 大さじ0.5
しょう ^{ぐむ} 大さじ0.5

マヨネーズ ^{ぐむ} 大さじ
かたく ^{ぐむ} 15
はきり ^{ぐむ} 10

あげ ^{ぐむ} おろし

★

つくりかた

- ①とりもにもくはいとくちだいにきります。ジップつきはびぶくろに入れ★を入れよくもみます。
- ②全体がなじんだらマヨネーズを^かへてもみれいぞうこで30分ほどおきます。
- ③ボールにたたくりごとはくりきこをまぜあわせ②にまぶします。
- ④なべそこから5センチほどのあげあぶらをそそぎ170℃にねし③を入れます。なかにひがとおるまで3分ほどあげます。
- ⑤あげあぶらのおんどを190℃にあげて④をもどしれころもがからとするまで1分ほどあげあぶらをきります。

①とりももにくはひとくちだいにきります。ジップつきほぞぶくろい入れ★を入れよくみめます。

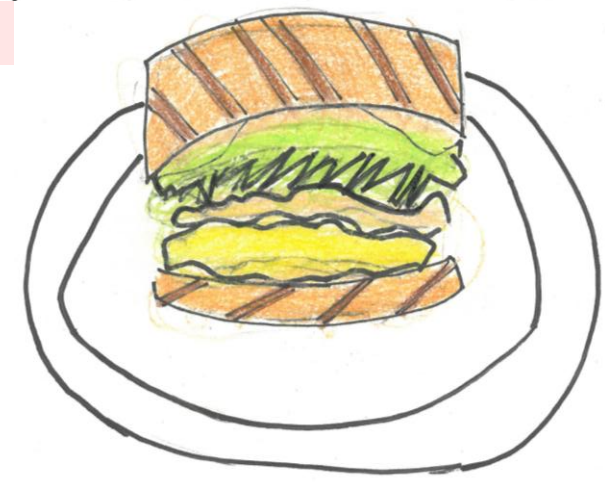
②全体がなじんだらマヨネーズを^カラえてもみえいぞうこで30分ほどおきます。

③ボールにたくさんことはくりきをませあわせ②におぶします。

④なべそこから5センチほどのあげあぶらをそそぎ、70℃にねし③を入れます。なかにはひがとおるまで3分ほどあげます。

⑤あげあぶらのおんどを190℃にあけて④をもどしいれこうもかからとするまで1分ほどあげあぶらをきります。

ツナとキャベツの サンドイッチ



ざいりよう マヨネーズ...大さじ1
食パン...2枚4つ切り ケチャップ...大さじ1
マスタード...小さじ2 塩...小さじ1/4
お酢...1枚 こしょう...少々
ツナ缶...1缶 たまご...1
マヨネーズ...大さじ1/2

つくりかた ⑤ ツッキングシート

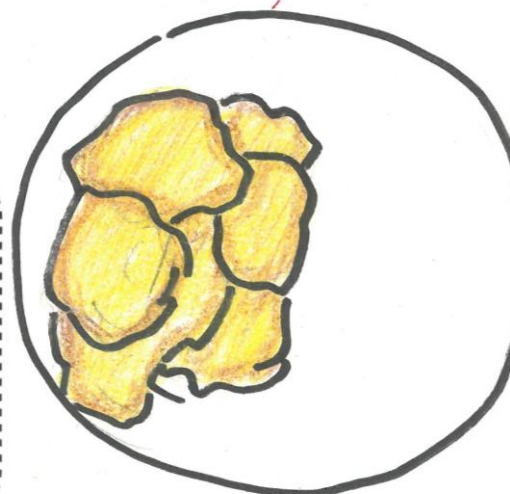
⑦ キャップを千枚切りにする。 $2 \times 2 \text{ cm}$ 横切りにする

⑧ ボウルにツナをいれる。

⑨ たまごをわり入れマヨネーズを混ぜてまぜる。600Wのレンジで1分加熱し
まぜる。

⑩ 4の1枚にキャップ、ツナ、スクランブルエッグをのせもう1枚かきねる。

照リマヨチキン



ざいりょう

鶏むね肉... 150g
片栗粉... 大さじ 1.5
酒... 大さじ 1
マヨネーズ... 大さじ 1
砂糖... 小さじ 0.5
塩... 小さじ 0.5
にんにく... 1cmくらい

②で使用する
④で使用する

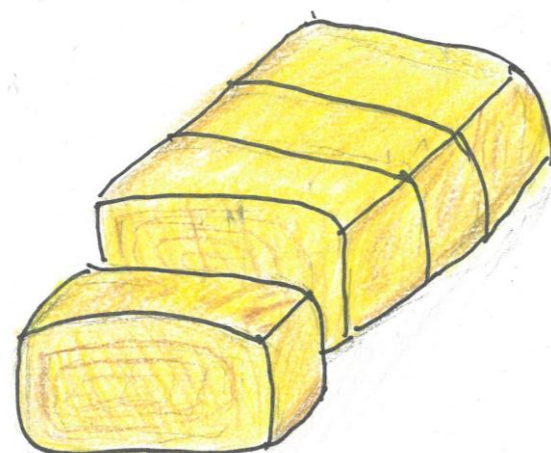
つくりかた

- ① 鶏むね肉の皮をとって、オーブンでオーブン焼きをかける。
- ② 鶏むね肉にきつてから、1cm幅のものを切り出し、ホイルパックに入れて、片栗粉、酒、マヨネーズ、しょうゆ、にんにくを入れ、よく混ぜ、そのまゝ10分おく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を並べ、中火にして4分焼いて、うす皮をとり、鶏肉を並べ、分ほどむしやきにする。
- ④ 余った油をペーパータオルで拭いて、合戦たし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖をまぜ入れて、全体に絡めたらマヨネーズを加えて系合める。

- ① 鶏むね肉の皮をとって、オーブンで数分炙り穴をあける。
- ② たけ羊分にとってから、lem 塩のペーストにし、ホリ
ばくろに入れて、片栗粉、酒、マヨネーズ、砂糖、塩、
コンブにんにくを入れてまみこす。そのまみこみおく。
- ③ フライパンにサラダ油をいけ、鶏肉を並べる。
中火にして4分やいて、→返して6分して弱火で3
分ほどむしやきにする。
- ④ 余分な油をペーパータオルでふいて、合わせた
しょうゆ、酒、かりん、砂糖をまわし入れて、全体に
絡んだらマヨネーズを加えて系あめる。

2回 味付けするこれがポイントです!! 完成!!

たまごやき



ざいりよう

たまご... ヌマ

さとう... おめさじ 1

マヨネーズ... おめさじ 1

あぶら... おめさじ 1

つくりかた

1. たまごをボウルにゆりいれ、さとう、マヨネーズをいれてやさしくしっかりとかきまぜる。
2. フライパンに油がらをいれ、たまごえきを $\frac{1}{2}$ いれ、せんたいに いわたさせる。
3. たまごえきがなまってきたら、まぐ。たまごえきがなくなるまで、ユツコをくりかえす。
4. 最後に、おにのめのがたしにまいたら、かんせい!

1. たまごをボウルにゆりいれ、さとう、マヨネーズをいれてやさしくしっかりとかきまぜる。
2. フライパンにあがらをいれ、たまごえきを $\frac{1}{2}$ いれ、せんたいに いまわたさせる。
3. たまごえきがなまってきたら、まく。たまごえきがなくなるまで、2と3をくりかえす。
4. 仕上げ、おこめのおがずにまいたら、かんせい!