

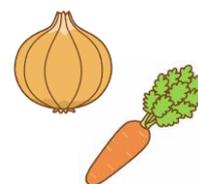
秋のいづもスクールランチクッキング



おうちで作るかんたんメニュー



ドライカレー		
【材 料】	【 4人分】	【 作 り 方 】
合いびき肉（牛・豚）	220g	① たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。 ② フライパンに油を熱し、おろしにんにくを入れて香りを出す。 ③ ひき肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。 ④ Aで味つけをする。 ⑤ 器に盛りつけ、乾燥パセリをふる。 ☆ひき肉は、鶏ひき肉を混ぜてもいいです。
たまねぎ	120g（中1/2個）	
にんじん	40g	
乾燥パセリ	適量	
サラダ油	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/4	
カレー粉	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
A ウスターソース	小さじ2	
ケチャップ	大さじ1	
塩	小さじ1/5	



レモンドレッシングサラダ		
【材 料】	【 4人分】	【 作 り 方 】
サラノバレタス	80g	① サラノバレタスを食べやすい大きさに手でちぎる。 ② きゅうりを2mm幅の輪切りにする。 ③ トマトを1cm幅の角切りにする。 ④ コーンとツナの水分をきっておく。 ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑥ ①～⑤をすべて混ぜ合わせる。
きゅうり	90g（小1本）	
トマト	60g（1/3個）	
コーン（粒）	25g	
ツナ（水煮）	20g	
レモン果汁	大さじ1	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
A こしょう	少々	
砂糖	大さじ1と1/3	
酢	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	



ふわふわ卵のスープ

【材 料】	【 4人分】	【 作 り 方 】
卵	1～2個	① ジャガイモの皮をむき、1.5cmくらいの角切りにして水にさらしておく。 ② たまねぎの皮をむき、薄切りにする。 ③ にんじんを薄いいちょう切りにする。 ④ ベーコンを1cm幅に切る。 ⑤ 小松菜を1cm幅に切る。 ⑥ 鍋を熱し、ベーコンを軽く炒め、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。 ⑦ ⑥に分量の水を入れ、ジャガイモ、にんじんを加えて煮る。 ⑧ ジャガイモがやわらかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえ、小松菜を加える。 ⑨ 卵を溶きほぐし、パン粉を入れて混ぜ合わせる。 ⑩ ⑧が沸騰しているところに⑨の卵を流し入れる。
パン粉	3g	
ジャガイモ	25g	
ベーコン	20g	
たまねぎ	25g	
にんじん	15g	
小松菜	15g	
コンソメ	4g	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
水	400cc	



ゼリー

【材 料】	【 4人分】	【 作 り 方 】
りんごジュース	200cc	① 耐熱ボウルに分量の水と粉ゼラチンを振り入れひと混ぜし、電子レンジで40秒から1分加熱して溶かす。 ② ①にジュースを入れてよく混ぜ、水で濡らした容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。 ③ 固まったらフォークなどでくずしながら器に盛り、ホイップクリーム、さくらんぼ、食べやすい大きさに切ったりんごを飾る。
粉ゼラチン	5g	
水	大さじ3	
ホイップクリーム	適量	
りんご	1/6個	
さくらんぼ（缶詰）	4粒	



～ メモ ～