

お家で子供たちと一緒に作ってみませんか？簡単でおいしい学校給食のメニューです。

じゃがいも餅

材料4人分

じゃがいも	2個
片栗粉	大さじ3
とろけるチーズ	40g
油	小さじ1



作り方

1. じゃがいもは大きくなってゆでる。または電子レンジで柔らかくなるまで温める。
2. 柔らかくなったら、片栗粉とチーズを入れてつぶす。
3. 4個に分けて丸める。
4. 薄く油をひいたフライパンやホットプレートで薄く色が付くまで焼いて出来上がり。

*熱いうちにチーズと片栗粉を混ぜるのでポイントです。

今回は焼きましたが、油で揚げてもおいしいです。

レモントースト

材料4人分

食パン	4枚（6枚切り）
マーガリン	大さじ2
グラニュー糖（砂糖）	大さじ3
レモン	1/2個



作り方

1. レモンを半分に切ってレモン絞りで絞る。
2. ボールにマーガリンとグラニュー糖（砂糖）をよく混ぜておく。
3. 2のボールの中にレモン汁を少しずつ加えながらよく混ぜる。
4. 食パンに3のレモンソースを塗ってオーブントースターで薄いきつね色になるまで焼いて出来上がり。

*レモンの風味が爽やかさを与えてくれます。子供たちも大好きです。

さつまいもパイ

材料 4 人分	(8 個分)
さつまいも	2/3 本
砂糖	大さじ 1
塩	少々
パインの缶詰	40 g
餃子の皮	16 枚
小麦粉	小さじ 1
水	小さじ 1
揚げ油	適宜



作り方

1. さつまいもは皮をむいて茹でてつぶしておく。
2. パインはあらみじん切りにしてつぶしたさつまいもと混ぜる。
3. 砂糖と塩少々を入れて混ぜて冷ましておく。8 等分しておく。
4. 餃子の皮の中央に3のあんを 1 個置き、小麦粉と水で作ったのりを回りにつけもう 1 枚の餃子の皮のせ、しっかりととじる。
5. 油でカリッと揚げる。
*餃子の皮でつく甘いデザートです。

もやしと梅和え

材料 4 人分	
もやし	1/2 袋
インゲン	30 g
梅干し	1 個
しょう油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	少々



作り方

1. もやしはゆでておく。インゲンは茹でて水で冷ましたら斜めにスライスする。
2. 梅干しは種を取って包丁で細かくたたく。
3. 梅干しと調味料を混ぜてもやしとインゲンに和える。
*梅干しの塩分がそれぞれ違いますので、調味料は味を見ながら入れてください。

キムチチャーハン

材料4人分

ごはん	700g (茶わん4杯)
油(ごはん用)	大さじ1
油(具炒め用)	小さじ1
豚細切り	60g
にんじん(千切り)	30g (1/6本)
キムチ漬け(色紙切り)	40g
ピーマン	30g (1個)
白ごま	大さじ1
しお	小さじ1/3
しょう油	大さじ1/2
こしょう	少々



作り方

1. 油で豚肉、にんじんを炒めキムチ、ピーマンを加えて塩、こしょうで味付けする。
2. 1に、ごまを加えて取り出しておく。
3. ごはん用の油でごはんを炒め2の具を入れ混ぜる。

*子供たちに大人気なチャーハンです。

沢庵のつぼ漬けをみじん切りして加えると、キムタクごはんになります。

キムタクごはんも大人気です。

以上のメニューは、[杉並区給食で検索するとクックパットで作り方が見られます。](#)