



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします!

こた



Q. 簡単に作れるごはんのお供や副菜を教えてください。



A. おすすめの常備食を紹介します。常備食を使ったアレンジ料理も作れますよ。

そばろご飯の具

【材料】(作りやすい分量 6人分)

鶏ひき肉		100g
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酒・みりん	各大さじ1
	おろししょうが	少々
にんじん		1本
れんこん		100g
サラダ油		適量

【作り方】

- ① にんじん、れんこんはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏ひき肉とAを入れて炒める。
- ③ にんじんとれんこん、少量の水を入れて、火が通り、汁気がなくなるまで煮る。

千草焼き

アレンジレシピ



卵	2こ
そばろご飯の具	大さじ2
めんつゆ	少々
サラダ油	適量

- ① ボウルに卵を入れて溶きほぐし、そばろご飯の具とめんつゆを入れて混ぜる。
- ② フライパンに油をひいて熱し、①の卵を焼く。

ドライカレー

材料<作りやすい分量(目安6人分)>

あいびき肉		250g
A	おろししょうが	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
サラダ油		適量
玉ねぎ		1こ
にんじん		1/2本
トマト水煮(カット)		400g程度
水		100cc
塩こしょう		少々
B	コンソメ	小さじ1
	ケチャップ	大さじ2
	ソース	大さじ2
	カレー粉(純カレー)	小さじ1
カレールー		2片

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉とAを炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを入れて、よく炒める。
- ④ トマトの水煮と水を入れて煮る。
- ⑤ Bを入れて水気が少なくなるまで煮る。
塩こしょうで味を調える。

なんちゃってカレーパン

アレンジレシピ



食パン	1枚
ドライカレー	適量
ゆで卵	1/2こ
とろけるチーズ	適量

- ① ゆで卵は輪切りにする。
- ② 食パンにドライカレーを塗り、上に①のゆで卵と、とろけるチーズをのせる。
- ③ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

過去のおたよりは、[可見市学校給食センターのホームページ](#)から
見るができます。ぜひ見てみて下さい。



可見市学校
給食センター
ホームページへ