



なが なつやす いえ りょうり
長い夏休みに、家で料理にチャレンジしてみませんか？おすすめのレシピを
しょうかい
3つ紹介します♪ また、おおたけし
大竹市のホームページにも給食のレシピをたくさん掲載しています
ので、ぜひ参考にしてください。

トマト入りオムレツ



材料：4人分

卵 …………… M 4個
トマト …………… 中 1/2 個
豚ミンチ …………… 60g
玉ねぎ …………… 1/2 個
プロセスチーズ …… 20g
塩 …………… 小さじ 1/4
こしょう …………… 少々
油 …………… 小さじ 1/2

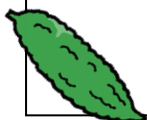
《作り方》

- ① トマトは 1 cm くらいの角切り、玉ねぎは粗みじん、チーズは 5 mm 角に切る。
- ② 油を敷いて、豚ミンチ・玉ねぎを炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ③ ①とトマト・チーズ・卵を混ぜ合わせる。
(トマトの汁も入れる。)
- ④ フライパンに油を敷いて③を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。

ゴーヤチップス

材料

ゴーヤ …………… 1 本
片栗粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量
塩 …………… 少々



《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切って、中の白い部分を取り、2 mm くらいにスライスする。
(ゴーヤが大きい時は、縦 1/4 にする)
- ② 片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。
(2~3 分くらい)
- ③ 塩をふる。

栄養たっぷりの夏野菜を
味わうメニューです！



クラッシュぶどうゼリー



材料：4人分

アガー …………… 13g
(※粉ゼラチンの場合は 8g)
さとう …………… 大さじ 5
100%ぶどうジュース… 200ml
水 …………… 200ml

給食では「アガー」という海藻などから作られるゼリーの素を使用しています。
アガーの代わりに、粉ゼラチンでも作ることができますよ。



《作り方》

※アガーの場合

- ① 鍋にアガーとさとうを入れて混ぜ合わせ、その中に水を加えて溶かし、沸騰させる。
- ② ①にジュースを加えてよく混ぜ、火を止める。
- ③ バット等の型に流し入れて、冷やし固める。
- ④ 固まったら、スプーン等でくずして盛付ける。

※粉ゼラチンの場合

- ① 鍋に水とさとうを入れて溶かし、沸騰させる。
- ② 火を止めて、粉ゼラチンを加えてよく混ぜ、ジュースを加えて混ぜる。

③④はアガーの場合と同様