

じゃがいものしりしり風

よしなが あんり
山口市立大海小学校 4学年 吉永 杏璃

2つの食材

じゃがいも

ツナ缶



材料 4人分

- じゃがいも …… 3個
- ツナ缶 …… 1缶
- A [塩 …… ひとつまみ
- みりん …… 大さじ1
- 粉チーズ …… 適量
- ブラックペッパー …… 少々
- 乾燥パセリ …… 少々

作り方

- ①じゃがいもを細いせん切りにして、水に5分間浸す。
- ②フライパンを熱して、ツナ缶の油を入れる。
- ③①の水気をよく切って炒め、ツナとAを加えてさらに炒める。
- ④お皿に盛り付け、粉チーズ、ブラックペッパー、パセリをふりかける。



工夫したところ

じゃがいもを細く切って、ふわっとした食感にした。

お弁当のためだけに作るのは大変!

と思うときは…

晩ごはんの時に、多めに作ってお弁当のおかずにはいかがですか?

カンタン!

晩ごはんのおすすめレシピ

POINT

前日に調理したおかずを詰めるときは、必ず十分に再加熱し、冷ましてから詰めましょう。



こちらからチェック!▶



山口のカルシウムたっぷりいため

まえだ とうや
山口市立大内南小学校 4学年 前田 塔哉

2つの食材

小松菜

しらす



材料 4人分

- 小松菜 …… 1袋
- しらす …… 30g
- しそ入りわかめふりかけ …… 大さじ1
- めんつゆ …… 小さじ1

作り方

- ①小松菜を細かく切って炒める。
- ②しらす、しそ入りわかめふりかけを加えて炒める。
- ③味が薄ければ、めんつゆを入れて、さっと混ぜて完成。

ごはんと一緒に混ぜておにぎりにしてもおいしい!

工夫したところ

好きなしそわかめふりかけを使った。ごはんと一緒に混ぜるとおいしい。

食中毒を予防するお弁当づくりのコツ

おかずは、中までしっかり加熱

卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱してから詰めましょう。

おかずの汁気はよく切って

水分が多いと傷みややすくなります。おかずの汁漏れを防ぐため仕切りや盛り付けカップを使いましょう。シリコン製のカップは、お弁当箱と同様にきれいに洗いましょう。特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップがおすすめです。

にんじんPAMPAM

きたがわ こうせい
山口大学教育学部附属山口中学校 1学年 北川 航成

2つの食材

にんじん

ポークランチョンミート



材料 4人分

- にんじん …… 2本
- ポークランチョンミート …… 1/2缶
- ごま油 …… 大さじ1
- 顆粒だし(和風) …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- ねぎ(小口切り) …… ひとつまみ

にんじんは電子レンジにかけておくと時短になるよ!

作り方

- ①にんじん、ポークランチョンミートをせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんが柔らかくなるまで炒める。
- ③ポークランチョンミートを加えて軽く炒め、顆粒だしで味付けをし、しょうゆを鍋肌から入れる。
- ④お皿に盛り付け、ねぎを散らす。

工夫したところ

冷めても食べやすいように、にんじんを柔らかくした。

あと少しの「すき間」が埋まらない!

というときに便利なミニトマト、茹でブロッコリー、枝豆、ベビーチーズ!

ミニトマトは、洗う前にヘタを取り、洗った後は、水分をペーパータオルでふき取ってから詰めましょう。

赤や緑色の野菜のおかずがあるとおいしそう!

とりとピーマンのみそ・しそいため

おの はるか
山口大学教育学部附属山口中学校 1学年 小野 春佳

2つの食材

ピーマン

鶏むね肉



材料 4人分

- ピーマン …… 6個
- 鶏むね肉 …… 400g
- A [塩こしょう …… 少々
- 酒 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- B [みそ …… 大さじ1・1/2
- みりん …… 大さじ1・1/2
- 水 …… 大さじ1・1/2
- しそ(みじん切り) …… 6枚
- ごま(いり・すり) …… 各大さじ1

作り方

- ①ピーマン4個は一口大に、残り2個をみじん切りにする。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aをふってよく揉み、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。両面に軽く焼き色がついたらピーマンを入れる。
- ④鶏肉に火が通ったら、合わせたBを入れ、煮からめる。
- ⑤火を止めて、しそとごまを入れる。

晩ごはんのおかずにもおすすめ!

工夫したところ

ピーマンの3分の1をみじん切りにして、多く感じないようにした。

ばく・わたしのお料理コンクール 過去入賞作品レシピ

こちらからチェック!!▶

