



ピザトースト

作り方 (1人分)

- 1 玉葱^{たまねぎ} ピーマン^{ピーマン} ベーコン^{ベーコン}を細切り^{ほそぎ}カットして炒^{いた}める
- 2 塩こしょう^{しお}で炒めた具^{いた}に味^{あじ}を付^つける
- 3 食パン^{しょくぱん}にピザソース^{ピザソース}を塗^ぬる
- 4 ピザソース^{ピザソース}を塗^ぬったパン^{パン}の^{うえ}に、炒めた具^{いた}と溶けるチーズ^とを乗^のせる。
- 5 トースターで、チーズ^とが溶ける^とまで焼^やく

- ★ 焦^こげないように注意^{ちゅうい}してください。
- ★ 取り出^とす時は、やけど^{やけど}に注意^{ちゅうい}！
- ★ ピザトーストに、牛乳^{ぎゅうにゅう}やスープ^{スープ}をつけて、果物^{くだもの}も食^たべると、栄養^{えいよう}のバラン^とスも整^{ととの}います。

材 料 (1人分)

- ・ 食パン 1 枚
(6 枚切り以上の厚さで)
- ・ ピザソース 15g
- ・ 玉葱 20g
- ・ ピーマン 10g
- ・ ベーコン又はハム 15g
(約 1 枚くらい)
- ・ 塩こしょう お好みで
- ・ 油 少々
- ・ 溶けるチーズ 15g
(スライスチーズ 1 枚分)

やけどに注意しましょう。



スープカレー

材 料（4人分）

・ とりむね 160g
（肉以外に厚揚げやツナ、納豆など、色々な食材も活用できます）

・ 塩 こしょう 少々
・ 小麦粉 15g
・ 揚げ油

・ じゃがいも 160g
・ 人参 80g
・ かぼちゃ 100g
・ ブロッコリー 40g
（素揚げ又はボイルしてください）

・ 玉葱 120g
・ にんにく・生姜 少々
・ バター 小さじ1
・ 好みのカレールウ 40g
・ コンソメ 8g
・ ケチャップ 12g
・ 白ワイン・しょうゆ 少々
・ バジル・ローレル 少々

・ 鶏がら（骨）
・ 野菜くず
・ 水 1L
・ 塩 少々

作り方

- 1 鶏肉一口大にカットし、下味をつけて小麦粉の衣がけをして油で揚げる
- 2 じゃがいも、にんじん かぼちゃ さいの目、ブロッコリーは小房に分けて、素揚げ又はボイルかレンジで加熱する
- 3 玉葱、にんにく、生姜はみじん切りにして、バターで炒めて香りを出す
- 4 野菜くずと鶏ガラを水から炊いて、スープの素を作る
- 5 炒めた玉葱にスープと、調味料とワイン、ローレルなどを加えて火にかけて、味をととのえる。
- 6 スープカレーの元ができたなら、具を加える。

※ 素揚げをした具材の野菜はコクがでます。ボイルや蒸すことで、カロリーを控えることができます。

この他、きのこやピーマンを使用してもおいしいので、色々お試しください。

※カレールウはスパイスを多く使用したルウをご使用ください。

給食のスープカレーをおいしくする秘訣は、しっかりだしをとったスープを使用することです。（右の写真は野菜くずを炊いているものです）

だしがでる昆布やきのこを使用しても、だしの相乗効果で、もっとおいしくできます。ご家庭で色々なだしを使用してみてください。





オレンジフレンチトースト

材 料 （1人分）

- ・食パン 1 枚
(5 枚切り以上の厚さで)
(固くなった菓子パンでも OK)
- ・牛乳 20g
- ・オレンジジュース 30g
- ・卵 1 / 2 個
- ・砂糖 小さじ 2
- ・バター ひとかけ

★お好みで用意

- ・はちみつ
- ・メープルシロップ
- ・アイスクリーム …など

作り方 （1人分）

- 1 卵と牛乳、オレンジジュース、砂糖を混ぜて卵液を作る
- 2 食パンを卵液にからめて、10～30分ほど浸す
(暑い日は冷蔵庫に入れてください)
- 3 フライパンを火にかけ、バターを入れて溶かし、
漬けたパンを両面焼く
- 4 できあがり、そのまま、粉砂糖やお好みのシロップなどをかけて食べてください

★固くなった菓子パンを利用する時は、卵液にパンを小さくちぎって、混ぜ込んでください。
焼くときは、ホットケーキを焼く要領で、焼き上げます

★塩気のあるものがお好きな方は、ベーコンやチーズを使って、お好み焼きのように焼いてみましょう。
ケチャップやタバスコなどをかけても美味しいです

やけどに注意しましょう。