



旬の食材「かつお」を使った給食の魚料理レシピ、

お手軽な洋食朝食レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

かつおとじゃがいもの薬味ソース



材料(4人分)

- ・かつお(刺身用)・・・1冊
- ・片栗粉・・・適量
- ・じゃがいも・・・中1個
- ・サラダ油(揚げ油)・・・適量
- ・ねぎ・・・1/6本
- ・おろししょうが・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・酒・・・小さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・酢・・・小さじ2

作り方

- ①ねぎは小口切りにする。じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後、ざるにあげ水気をきっておく。
- ②かつおは1.5cm角に切って片栗粉をまぶす。
- ③①と②をそれぞれ油で揚げる。
- ④しょうがとねぎ、①の調味料と煮立たせてたれを作る。
- ⑤揚げたじゃがいもとかつおに④のタレをからめたら出来上がり。



旬の初鰹を使ったおかずです。刺身用を使うことで、子供が苦手な骨もなく食べやすくなります。角切りにして油で揚げることで、お肉のような食感になります。油は少量にして揚げ焼きにするとお手軽です。タレの調味料は電子レンジで加熱してもよいです。



ウィンナーパンケーキ

主食になる甘くないおかず系パンケーキです。載せる具材はご家庭にあるもので作れます。お手軽に作れる洋食の朝食です。

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- ホットケーキミックス・・・50g
- ウィンナー・・・3本
- いんげん・・・2本
- ミニトマト・・・4個
- 卵・・・1個
- とろけるチーズ・・・適量
- マヨネーズ・・・適量
- 塩・こしょう・・・少々

作り方 Recipe

1. ウィナーはぶつ切りにしフライパンで焼き、塩・こしょうでしっかり味をつける。
2. ホットケーキミックスと卵をボウルで混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひき、②を流し入れて形を整える。焼いたウィンナー、いんげん、ミニトマトをバランスよく配置する。
4. 両面焼き、火が通ったら、とろけるチーズをのせ、さらにマヨネーズをかける。チーズがとろけたら出来上がり。



主食 副菜
主菜 牛乳・乳製品