



令和8年7月17日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行
栄養士 笠原 沙紀

夏休みが始まりますね！「レシピがほしいです！」と声をかけてくれた給食メニューのレシピを、おうちで作ってもらえるように作成しました。ぜひ、夏休みにおうちの人と一緒に作ってみてください。（火を使うので必ずおうちの人と作りましょう。）

※分量は基本、3・4年生の量で4人分です。

ちょうり調理をするときは、みじたく身支度をきちんと

ととの整えて、てあら手洗いをしっかりして

はじ始めましょう！



ハニーレモントースト

〈材料〉

- ・食パン 4枚
- ・無塩バター 大さじ1強
- ・はちみつ 大さじ1強
- ・レモン汁 小さじ1

〈作り方〉

- ① バターをやわらかくして、はちみつ、レモン汁を混ぜ食パンに塗る
- ② オーブントースターで2～3分、こんがり焼いて完成。



はちみつのやさしい甘さと、レモンのさわやかな味おいしいです。
朝ごはんにもピッタリです。



サンラータン

〈材料〉

- ・油 小さじ1
- ・鶏もも肉 1/4枚(60g)(1cm角)
- ・たまねぎ 1玉(スライス)
- ・鶏ガラスープ 2カップ
- ・もやし 1/2袋
- ・豆腐 1/3丁(1.5cm角)
- ・えのきだけ 1/2株
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ☆酒 小さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・卵 1個
- ・酢 小さじ1
- ・チンゲンサイ 1株(短冊切り)
- ・ごま油 少々
- ・トウバンジャン お好みで

〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、肉、たまねぎを炒める。
- ② スープを加えて煮る。
- ③ もやし、豆腐、えのきを加え煮る
- ④ ☆の調味料、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ よく混ぜた卵を入れて、酢、チンゲンサイ、ごま油を加え、味を整えたら完成。



青のりビーンズポテト

〈材料〉

- ・じゃがいも 中2個くらい（1cm角）
- ・乾燥大豆 30g
（ゆで大豆を使うときは60g）
- ・片栗粉 大さじ1強
- ・揚げ油 適量
- ☆塩 少々
- ☆白こしょう 少々
- ☆青のり 小さじ1



〈作り方〉

- ① じゃがいもはカットし、水にさらしておく。
- ② 乾燥大豆はやわらかくゆでておく。
- ③ じゃがいもの水気を切って、油で揚げる。
- ④ 大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ 揚げたじゃがいも、大豆、☆の調味料を混ぜ合わせて完成

青のりを、ガーリックパウダー・チリパウダーに変えると、「スパイシービーンズポテト」になります。



いわしのかば焼き丼

〈材料〉

- ・ごはん 丼4杯分
- ・いわし（開き） 4尾
- ・塩、白こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ☆砂糖 小さじ2
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ☆酒 小さじ1
- ☆水 大さじ2弱



〈作り方〉

- ① いわしに、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② ☆の材料を小鍋で混ぜ合わせ、火にかけて沸騰させてタレを作る。
- ③ ①のいわしに片栗粉を薄くまぶして、油で揚げる。
- ④ ごはんに、いわし、タレをかけて完成。

あじや他の魚でもOK！
タレにゴマをいれても、おいしいです！



みそポテト

〈材料〉

- ・じゃがいも 中3個くらい（一口大）
- ★米粉 大さじ2
（小麦粉でもOK）
- ★水 大さじ2程度
- ・揚げ油 適量
- ☆みそ 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ☆酒 小さじ1
- ☆水 大さじ2



〈作り方〉

- ① じゃがいもはカットし、水にさらしておく。
（水気を切ったじゃがいもをレンジにかけ、少しやわらかくしておく、揚げ時間が短くできます。）
- ② ★の米粉と水を混ぜ合わせておく。
- ③ じゃがいもに②をまとわせ、油で揚げる。
- ④ ☆を小鍋に全て入れ、火にかけ、タレを作る。
（焦げやすいので弱火で。）
- ⑤ 揚げたじゃがいもにタレをかけて完成。

【みそポテト】は、豊島区の姉妹都市・埼玉県秩父市の郷土料理です。

給食では、米粉で衣を作りましたが、小麦粉・てんぷら粉でも作ることができます。

