



令和7年12月26日
豊島区立池袋本町小学校
校長 工藤 哲士
栄養士 笠原 沙紀
猪瀬 成美

冬休みが始まりました！給食時間中に「レシピがほしいです！」と声をかけてくれた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、冬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

調理をするときは、身支度をきちんと

整えて、手洗いをしっかりして

始めましょう！



チキンピラフ

〈材料〉

・こめ 2 合 洗米しておく

☆しょうゆ 小さじ1

☆塩 ひとつまみ

☆バター 小さじ1

(or マーガリン)



・油 小さじ1

・たまねぎ 1/8 個 みじんぎり

・にんじん 1/8 本 みじんぎり

・ピーマン 1/2 個 みじんぎり

・マッシュルーム 1 個 薄くスライス

・鶏もも肉 1/4 枚 1 cm 角

◎塩 ひとつまみ

◎白こしょう 少々

◎しょうゆ 小さじ1

〈作り方〉

① 炊飯器に洗った米、☆の調味料を入れ、2 合の分量まで水を入れて混ぜ合わせて炊く。

② フライパンに油を熱し、肉、野菜をよく炒めて◎の調味料を入れる。

③ 炊けた①に②をいれ、よく混ぜ合わせて完成。

親子丼

〈材料〉

・ごはん

丼 4 杯分

・鶏もも肉

小 1 枚 一口大

・油揚げ

2 枚 短冊切り

・たまねぎ

中 1 個 スライス

・にんじん

1/4 本 いちょう切り

・糸みつば

適量 2~3 cm 幅

・卵

150 g (M サイズ約3つ)

・だし汁

1 カップ

・こいくちしょうゆ

大さじ2

・酒

小さじ2

・砂糖

大さじ1.5

・食塩

少々

・でん粉

小さじ2

・溶き水

適量



〈作り方〉

① かつお節でだしをとる。

② だしでと肉、たまねぎ、にんじん、油揚げ、調味料を入れて煮る。

③ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

④ 煮えたら溶いた卵を入れてよく煮る。
(かき玉汁のようなイメージで)

⑤ みつばを入れる。

⑥ ごはんにかけて完成。

池本 小の親子丼のポイントは、水溶き片栗粉で、煮汁にとろみをつけてから卵をいれることです！



ポテトカルボナーラ風

〈材料〉

- ・バター 小さじ1
(またはマーガリン)
- ・ベーコン 2枚(千切り)
- ・にんにく チューブ1cm
- ・じゃがいも 中2個(皮をむいて乱切り)
- ・たまねぎ 中1/4個(薄くスライス)
- ・塩 ひとつまみ
- ・黒こしょう(あらびき) 少々
- ・牛乳 1/2カップ
- ・生クリーム 大さじ1
- ・ピザチーズ 10g



〈作り方〉

- ① じゃがいもは、レンジ加熱か、お湯でゆでて、やわらかくしておく。
- ② フライパンにバター(マーガリン)を入れて火をつけ、にんにく、ベーコンを炒める。
- ③ たまねぎを入れて炒める。
- ④ 牛乳を入れ、加熱する。
- ⑤ ①のじゃがいもを入れる。
- ⑥ 生クリーム、チーズ、塩、黒こしょうで味を調える。

黒こしょうは、【あらびき】を使うとカルボナーラ感がアップします！
ゆでた枝豆やコーンを入れても、彩がよくなり、おいしいです！



焼き鮭のおろしがけ

〈材料〉

- ・生鮭切り身 4切
- ・塩 1つまみ
- ・大根 1/6本(おろす)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・だし汁 大さじ2

〈作り方〉

- ① 鮭は塩をふりかけ、少しおいてから焼く。
- ② おろした大根の水気を少し切り、鍋に、だし汁、しょうゆを入れ加熱する。(大根に水分量が多いと、味が薄くなります。このみでしょうゆを足してください。)
- ③ 焼けた鮭に②をかけて完成。



焼き鮭だけでなく、ほかの焼き魚や、肉にかけてもおいしいです。



がんづき(黒砂糖蒸しケーキ)

〈材料〉

- ・薄力粉 60g
- ・黒砂糖 45g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・水 80g
- ・黒ごま 4つまみ
- ・マドレーヌ型 4枚



〈作り方〉

- ① 水を温め、黒砂糖を溶かしておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ③ ①の黒砂糖液に②の粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 型に流しいれて、黒ごまをのせる。
- ⑤ 蒸す。(10分くらい)
竹串を刺して、生地がつかなければ完成！

【がんづき】は、宮城県や岩手県の郷土菓子です。黒砂糖の甘さがおいしいです。

