



令和8年3月24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

「レシピください!」と声をかけてくれた料理を、おうちで作ってもらえるように、レシピを作成しました。ぜひ、おうちの人と一緒に春休み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!



大徳寺揚げ

〈材料〉

- ・じゃがいも 280g 大2個くらい
(乱切りなど火を通しやすい大きさ)
- ・油 少々
- ・エリンギ 20g (みじんぎり)
- ・にんじん 60g (みじんぎり)
- ・鶏ひき肉 80g
- ・しょうが 2g (みじんぎり)
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 小さじ1 強
- ☆塩 少々
- ★片栗粉 小さじ2
- ◎片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油



〈作り方〉

- ① じゃがいもは、やわらかくなるまで、ゆでるか、レンジで加熱して、熱いうちにつぶす。
- ② フライパンを火にかけて、油を温めてから、しょうが、肉、エリンギ、にんじんを順に入れて炒める。
- ③ ☆の調味料を入れる。
- ④ ①と③と★の片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 楕円型に形を作り、◎の片栗粉を周りにまぶす。
- ⑥ 油で揚げる。(180~185度 4~5分くらい)

じゃがまるチーズ

〈材料〉

- ・じゃがいも 220g 中2個くらい
(皮をむいて火を通しやすい大きさ)
- ・キャベツ 40g (みじんぎり)
- ・サラダチーズ 25g
- ・コーン 25g
- ☆片栗粉 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ◎片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油
- ・中濃ソース 小さじ2



〈作り方〉

- ① じゃがいもを、やわらかくなるまで、ゆでるか、レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② つぶしたじゃがいもに、ゆでたキャベツ、チーズ、コーン、☆片栗粉、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ 手に油(分量外)をつけて丸く形を作る。
- ④ ◎片栗粉をまぶして揚げる。
(給食では170度で3~5分)
- ⑤ ソースをかけて完成。

定番メニューですが、とても人気です。
真にハムなどを加えてもおいしいです!



まつかぜ や 松風焼き

〈材料〉

- 鶏ひき肉 200g
- たまねぎ 40g (みじんぎり)
- 長ねぎ 30g (みじんぎり)
- しょうが 1g (みじんぎり)
- おから (又はパン粉) 20g
- みそ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 水 小さじ1
- ごま 小さじ1



〈作り方〉

- ① ごま以外の材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ② ①を鉄板に2cmくらいの厚さに広げて、上からごまをふつて押さえつける。
- ③ 焼く。
(給食では180度のオーブンで25分くらい焼きます。時間は調整してください。フライパンでも作れます。)
- ④ 四角にカットして完成。

まつかぜ や
松風焼きは、昔からお祝いの席にも、出されている料理です。
お正月のおせち料理や卒業進級お祝い料理にもぴったりです。



パリパリサラダ

〈材料〉

- ワンタンの皮 40g (短冊切り)
- (餃子の皮でもOK)
- 揚げ油
- キャベツ 140g (せんぎり)
- きゅうり 40g (せんぎり)
- もやし 100g

〈ドレッシング〉

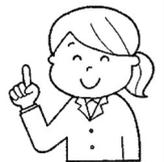
- ☆砂糖 小さじ2
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆酢 大さじ1
- ☆ごま油 小さじ1



〈作り方〉

- ① 野菜はそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ② ☆の調味料はよく混ぜておく。
(給食では加熱しています。)
- ③ ワンタンの皮は、きつね色になるまで揚げる。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。

野菜とドレッシングは冷蔵庫で冷やすとよりおいしいです。また、食べる直前に混ぜるとパリパリ感が残っておいしいです。
野菜は、好きな野菜に変えてもおいしいです！



にんじん 人参ドレのサラダ

〈材料〉

- キャベツ 100g (せんぎり)
- きゅうり 30g (せんぎり)
- もやし 40g
- たまねぎ 30g (スライス)
- 人参 20g (せんぎり)

〈ドレッシング〉

- ☆オリーブオイル 小さじ2
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆酢 小さじ1
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ☆みりん 小さじ1/2
- ☆食塩 小さじ1/2
- ☆人参 15g (すりおろす)
- ☆玉ねぎ 10g (すりおろす)

〈作り方〉

- ① 野菜はそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ② ☆の調味料はよく混ぜておく。
(給食では加熱しています。)
- ③ ①、②を混ぜ合わせる。

