虹の子保育園　　人気レシピ　（２人分）

ジャージャー麺

材料：中華麺 300g　豚の挽肉 100ｇ　玉ねぎ 1/4ヶ　生姜１カケごま油小さじ 1

調味料：てんめんじゃん小さじ２　砂糖小さじ 1/2　しょうゆ小さじ 1/2　酒小さじ 1
　　オイスターソース小さじ 1/2　鶏がら顆粒小さじ 1/2　小ねぎ小さじ 1

作り方

フライパンにごま油をしき、生姜、玉ねぎを炒める玉ねぎがしんなりしてきたら豚肉をいためる。豚肉が白っぽくなってきたから、水 200ｃｃをいれて、合わせておいた調味料をいれて煮込む。

１、味がついたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後に小ねぎをちらす

２、麺を表記どおりに茹でて、水でしめる。

３、最後に２で作った肉あんをかけたら出来上がり。

からあげ

材料：鶏モモ肉１枚　しょうが１カケ

調味料：しょうゆ大さじ１　みりん大さじ 1/2　砂糖小さじ１　酒大さじ２　上新粉１/２カップサラダ油小さじ２

作り方

１、からあげは一口サイズに切って、上記の調味液に漬け込む。最低２０分は漬け込む

２、お肉が味がついたら、水分をしっかりきって、上新粉をつけてフライパンにお肉がかくらいサラダ油をいれ、１８０度で３分揚げ、裏返して３分揚げる。

ポイント

火が通っているか確認したいときは、お肉の中心部分につまようじを刺して透明な肉汁が出てきたら火が通っています。また揚げるときには冷たいままより常温くらいで揚げたほうが火のとおりのムラがなく、程よく水分も残りジューシーにあがります。

キャベツとツナの卵焼き

材料：卵２ヶ　キャベツ１枚　小ねぎ２本　ツナ缶小さじ２　紅生姜小さじ 1/2

調味料：ソース小さじ 1/2　ケチャップ小さじ 1/2

作り方

１、卵を２個割ほぐす。キャベツはみじん切り、小ねぎは小口切り、紅生姜もみじん切り

する。みじんぎりした野菜とツナを割りほぐした卵液の中にまぜる。

2、フライパンにサラダ油を小さじ1程度をしき、よくフライパンをあたためてから卵液を流し込み、普段とおり卵焼きを作る要領で焼いていく。

3、焼いた卵焼きにソースとケチャップの合わせタレをかけて出来上がり。

ポテタマグラタン

材料：じゃがいも中2個　たまねぎ1個　ベーコン1枚　卵1個（砂糖小さじ1/2）
　　とろけるチーズ　カップ1/2

調味料：バター20g　小麦粉大さじ2　牛乳2カップ　塩小さじ1/3
　　マヨネーズ大さじ1

作り方

1、じゃが芋は皮を剥いて一口大にきり、電子レンジ600wで耐熱皿にいれて5分ほどチンする。

2、たまねぎは薄切りにして、ベーコンは2㎝幅にきる。フライパンにサラダ油をしいて炒める。玉ねぎが透きとおってきたところで、電子レンジでチンしたじゃが芋も一緒に炒める。

3、2でいためて、じゃが芋に楊枝で刺して、すっと通ったら、バターを入れて炒める小麦粉を均一にふりかけ、だまにならないように焦げ付かないように炒めていく。

4、全体にしっかりと回ったら、牛乳をいれてとろみがしっかりつくまで煮詰めていく。煮詰めたら、塩コショウで味を整える。

5、卵は砂糖をいれて炒り卵にしておく。炒り卵にしたら、マヨネーズで和えておく。

6、グラタン皿に油をしいて、4で作ったホワイトソース、卵焼き、チーズをのせて温めた、オーブントースターで5分ほど焦げ目がつくまで焼けたら出来上がり。