

白身魚の味噌マヨネーズ焼き (4人分)

【材料】

白身魚切り身 (ホキ、たらなど) 4枚
 酒 (魚のくさみ抜き) 小さじ2
 マヨネーズ 大さじ3
 みそ 大さじ1と2分の1
 みりん 大さじ1と2分の1
 米粉又は片栗粉 大さじ4
 白すりごま 大さじ1と2分の1



たらやホキなど、白身魚ならなんでもよいです。

味噌マヨだれ

【作り方】

- 1 白身魚に酒を振っておく。味噌マヨだれの材料はすべてあわせる。
- 2 白身魚にたれを塗って、オーブンまたはオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

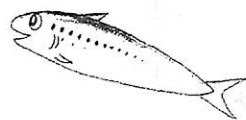
いわしのさんが焼き (4人分)

【材料】

ねぎ 4分の1本
 しょうが 1かけ
 いわしすり身 180g
 豚ひき肉 180g
 白みそ 大さじ1杯
 パン粉 カップ3分の1
 かたくり粉 大さじ2
 しょうゆ 小さじ2分の1
 酒 小さじ2分の1
 みりん 小さじ2分の1
 ごま 大さじ1

さんが焼きは、千葉県の伝統的な郷土料理です。いわしのくさみがほとんどなくて、おいしく食べられます！

A



【作り方】

- 1 ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 Aの材料をすべて混ぜ合わせ、丸めて小判型にして、ごまをふる。
- 3 油をひいたフライパンで焼く。



市川市立稲越小学校



レバーとポテトの変わり揚げ (4人分)

【材料】

じゃがいも 2個
 豚レバー 150g
 しょうが 少々
 しょうゆ 小さじ2
 片栗粉または米粉 適量
 トマトケチャップ 大さじ4
 中濃ソース 大さじ3
 砂糖 大さじ2と1/2
 みそ 大さじ1
 酒 大さじ1/2
 いらごま 小さじ2

レバーが苦手な子どもにも、人気があります！

したあじ



ケチャップ
みそだれ

【作り方】

- 1 じゃがいもはさいの目に切る。
- 2 豚レバーもさいの目に切り、下ゆでする。しょうがはおろす。(牛乳につけなくても、下ゆですると臭みが抜けます。)
- 3 じゃがいもを素揚げする。
- 4 豚レバーは生姜しょうゆで下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。
- 5 ソースの材料を合わせておく。
- 6 揚げたじゃがいもと豚レバーをソースでからめ、炒りごまをふる。

しゃりしゃりガーリック大豆 (4人分)

【材料】

ゆで大豆 60g
 かたくり粉・薄力粉 小さじ1ずつ
 塩 ひとつまみ
 ガーリックパウダー 少々
 乾燥パセリ 少々
 揚げ油 適量

大豆のパワーがたっぷりメニューです！！



【作り方】

- 1、かたくり粉と薄力粉をあわせておく。(どちらかでもOK)
- 2、ゆで大豆に、2をまぶして油で揚げる。
- 3、揚げた大豆にガーリックパウダー、乾燥パセリ、塩を加えてよく振り混ぜる。

小松菜のマスタードあえ (4人分)

【材料】

小松菜 3株 (150gくらい)
 にんじん 1/3本くらい
 しめじ 1/2パック
 ツナ缶 1缶 (オイル、水煮どちらでも)
 もやし 1/2袋
 粒入りマスタード 小さじ2杯
 マヨネーズ 大さじ4杯
 しょうゆ 小さじ2杯



マヨネーズとツナの味付けで、野菜が苦手な子どもにも食べやすいです。おうちにある材料で簡単にできるので、ぜひ作ってみてくださいね！

あえ衣

(好みで量を加減して下さい)

【作り方】

- 1 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。にんじんは3cmくらいの短冊切りにしてさっとゆでる。しめじはほぐしてゆでて、水気をよく絞る。もやしもゆでて冷やす。ツナ缶は汁を切って、ほぐす。
- 2 あえ衣の材料をボールに入れて混ぜておく。
- 3 1の野菜、ツナとあえ衣をよく混ぜあわせ、器に盛り付ける。

さつまいものサラダ (4人分)

【材料】

さつまいも 1本
 きゅうり 1と1/2本
 ふり塩 適宜
 りんご 1/2個
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 練りからし 小さじ1/2
 マヨネーズ 大さじ3

あえ衣

お好みでナッツやレーズンを入れてもおいしく食べられますよ！

【作り方】

- 1 さつまいもはよく洗って、皮付きのままさいの目に切る。きゅうりは小口切りにして、ふり塩を振って水分を出す。りんごは皮付きのままちょう切りにして、色が変わらないように塩水につけておく。
- 2 あえ衣の材料を混ぜる。
- 3 さつまいも、きゅうり、りんごをボールに入れて、あえ衣を入れて混ぜる (食べる直前に混ぜたほうが、おいしいです)。