



臨時休校が続いて、家で過ごす時間や食事をする機会が増えていると思います。この機会に、学校の給食をご家庭でも作ってみませんか？親子でチャレンジしたり、1人で作ってみたりしても良いです。何か皆さんのお役に立てればと思い、発行することになりました。ぜひ参考にしてみてください。

## 【シリアルライズ】

## 佐賀市のご当地グルメ

材料： (4人分)

- ごはん 茶わん4杯
  - キャベツ 200g
  - パプリカ(赤色) 15g
  - パプリカ(黄色) 15g
  - マヨネーズは、好みで使う

- |             |        |            |
|-------------|--------|------------|
| • 牛肉        | (こま切れ) | 200g       |
| • サラダ油      | 油      | 小さじ1       |
| ☆ 焼肉のタレ     | やきにく   | おお 大さじ1    |
| ☆ しょうゆ      |        | おお 大さじ1    |
| ☆ 酒         | さけ     | 小さじ1       |
| ☆ みりん       |        | 小さじ1       |
| ☆ 砂糖        | さとう    | おお 大さじ1    |
| ☆ ニンニク・ショウガ |        | かくこ 各 小さじ1 |

## 作り方：

- ① キャベツは千切り、パプリカは1センチくらいの角切りにする。

② キャベツ・パプリカは、それぞれ茹くでる。

③ ニンニクとショウガはみじん切り

④ フライパンに、サラダ油とニンニクとショウガを入れ火をつける。

⑤ 香りがしてきたら、牛肉を入れ箸でほぐす。

火の強さは中火。慣れない人は弱火でも大丈夫だいじょうぶ!!

⑥ そこに☆調味料を入れ味付けをする（ちょっと濃い味でOK）

⑦ 牛肉の赤色が無くなり水分が少なくなったら、火を消す。

⑧ お皿に一人分のごはんを平たくもる。

⑨ その上にキャベツやパプリカを彩りよくちらす。

⑩ さらに、その上に味付けされた牛肉をのせる。

⑪ 最後に好みでマヨネーズをかける。 マヨビーム(=^ω^=)♪



ポイント♪

- 野菜を変えて、生野菜や茹で野菜で楽しもう！  
レタスやコーン、オクラやトマトもいいよ！
  - 焼肉のタレ以外の調味料がないときは、  
タレを少し多めに入れてもいいよ！
  - ニンニクとショウガは生でなく、  
チューブ入りのものを使っても大丈夫！



## 【おにぎらず】

材料： (4人分)

- |               |                                   |           |                          |
|---------------|-----------------------------------|-----------|--------------------------|
| • ごはん         | 茶わん4杯                             | • とりにく 鶏肉 | 200g<br>(もも肉、むね肉どちらでもよい) |
| • せんけいのり 全形海苔 | 4枚<br>(半分の大きさでも作れます)              | • しょうゆ    | 大さじ1                     |
| • キャベツ        | 150g (お好みで量を調整)<br>このつか<br>お好みで使う | • さとう     | 小さじ2                     |
| • マヨネーズ       |                                   | • さけ 酒    | 大さじ1                     |
|               |                                   | • みりん     | 大さじ1                     |

作り方：

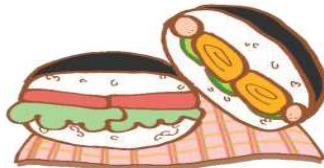
### ◎鶏肉の照り煮をつくる

- ① 鶏肉を一口大 (はさみやすいように小さめ) に切る
- ② 鍋に鶏肉と調味料を入れる (焦げやすいのでフライパンで作ってもよい)
- ③ 中火で加熱しながら、箸で鶏肉をほぐし味をからめる。
- ④ 弱火にして、調味料の水分が無くなったらできあがり。



### ◎キャベツの千切り

さっと茹でて水分を切って冷ましておく。



### ◎おにぎらずをつくる

- ① ラップの上に海苔を置く。
- ② 海苔の真ん中に手の平くらいに四角くごはん (約半分) を置く。
- ③ ごはんの上にキャベツ、その上に味付けた鶏肉をのせる。
- ④ お好みでマヨネーズをかける。
- ⑤ その上に残りのごはんを平らになるようにのせる。
- ⑥ 海苔の四角を真ん中に向かってギュッと包む。
- ⑦ ラップで、さらにギュッとおさえる。
- ⑧ 海苔がしんなりしたら包丁でラップのまま半分に切る。



て あら しょくちゅう どく びょう き よ ぼう き ほん

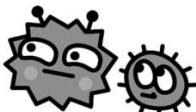
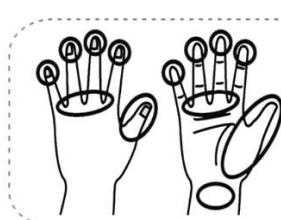
## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

て あら ちょう り ちゅう  
調理中の  
手洗い

しょくちゅう どく よ ぼう  
食中毒予防のために、調理を  
始める前はもちろん、調理中も  
手洗いが必要です。

### タイミング

- 肉や魚、卵を触った後
- 別の料理にとりかかる前
- トイレの後
- 盛りつける前



あら のこ おむ 洗い残しの多い  
よん いしき ○部分も意識  
あら して洗いましょう。

ひょうき ま からだ つく  
病気に負けない体を作るためにも、栄養を考えて食べましょう(^ ^)