



夏休み中の献立、困りますよね。そんな時に、かんたんに作れるレシピを紹介します。ぜひ休みに、おうちの人と一緒に作ってみてください。

お豆パワーのポークビーンズ

《材料》4人分

大豆（レトルト）	50 g
豚もも肉・こま	80 g
たまねぎ	小1個
にんじん	中1本
じゃがいも	大1個
マッシュルーム（スライス缶）	
	40 g
炒め油	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
しお	小さじ1/3
★ こしょう	少々
コンソメのもと	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	小さじ1/2
水	120ml

《作り方》

- ① たまねぎ、じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱して鍋からはみ出さないくらいの中火で豚肉を炒め肉の色が変わったら、たまねぎ、ニンジンの順に炒める。じゃがいも、マッシュルームと大豆を入れて煮る。
- ③ 途中、水が足りなくなったら足して、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ★の調味料を入れて、途中、焦がさないようにかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮込む。

給食のポークビーンズは、おいしい♪といつも褒めてもらっています。おいしさの訳は、じっくり炒めてから煮る大豆です。今回は簡単レシピでお届けするため、水煮の大豆を使用しています。



ポークビーンズ

前川小学校のマスコット
ポプランとあげパンこ

切干大根とツナの柚子胡椒和え



《材料》4人分

切干大根	30g
ツナ缶	1缶
柚子胡椒	小さじ1/2～1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
お好みで、白炒りごま、青ねぎなど	

《作り方》

- ① 切干大根を水で約10～15分戻し、水気をしっかり絞る。
- ② 大きめのボウルに戻して4～5cmに切っただいこん、ツナ缶（油を切ったもの）を入れる
- ③ 柚子胡椒、しょうゆ、ごま油を加える
- ④ 清潔な手やへらでやさしく混ぜ合わせる。盛り付けて、好みで白ごま青ネギをのせる。

まぜて炊くだけ！お赤飯

《材料》作りやすい分量

もち米	3合
ささげ	50g
水	270cc
ささげのゆで汁	270cc
塩	小さじ1
ごま塩	お好みで

《作り方》

- ① ささげは洗って、鍋に入れてたっぷりの水（材料外）で中火にかける。沸騰したら、弱火にして20分ゆでる。あくが出たらすくい取る。
- ② もち米は、研いでおく。
- ③ ①のささげが冷めたら、鍋に②と既定の水、ゆで汁、ささげと塩小さじ1を加え、かき混ぜる。
- ④ 鍋からはみ出ないくらいの強火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、弱火にして10分加熱する。10分蒸らす。
- ⑥ 全体をさっくりかき混ぜる。
- ⑦ 器に盛り付け、お好みでごま塩を振りかける。

【豆情報】お祝い用の赤飯は、表皮が厚いささげを使います。あずきは煮ると皮が破れやすく、「腹切れる豆は、切腹に通じる」として、武士の間で嫌われていたためといわれています。



とりのさっぱり煮

《材料》 4人分

鶏もも肉	1枚
うずら卵水煮	8～10個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1と1/2
穀物酢	大さじ1と1/2
さとう	小さじ2

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り。
- ③ 鍋に調味料としょうが・にんにくを入れ、煮立ったら鶏肉を入れて煮込む。
- ④ 鶏肉に味がしみてきたら、うずら卵の水煮を入れて、さらに味がしみ込むまでじっくりと煮込む。