

# R3年度 6月 親子クッキングレシピ

## ★給食の人気メニュー セロリスープ



### <材料>

- ・セロリ・・・1本
- ・ねぎ・・・15cm程度
- ・塩こんぶ・・・適量
- ・ごま油・・・適量
- ★塩・・・適量
- ★こしょう・・・適量
- ★コンソメ・・・適量

### <作り方>

1. セロリを食べやすい大きさに切る。  
ねぎは粗みじん切りにする。
2. 1を適量のごま油で炒める。
3. セロリがしんなりしたら、水を入れ、  
塩、コショウ、コンソメを入れて煮る。  
(あとで塩こんぶが入るので、塩分  
は加減して)
4. 煮立ったら、塩こんぶをいれて、  
数分煮る。

## ★簡単あんこ スティックパイ



### <材料>

- ・パイシート・・・2枚
- ・こしあん・・・100g

### <作り方>

1. 半分に切った、パイシートを綿棒  
で倍程度に伸ばす。
2. 半分にあんを塗り二つ折りに。
3. スティック状に切ってねじります。
4. トースターで10分ほど焼い  
出来上がり！

## ★牛肉のガッツリ飯 ～ペッパー ランチ風



### <材料>

- ・牛肉細切れ・・・300g
- 醤油、酒・・・各大さじ1.5
- ニンニクチューブ・・・4～5センチ
- ご飯・・・450g
- コーン・・・180g)
- 小口ねぎ・・・お好み量(多めが  
おすすめ)
- バター・・・15～23g
- 焼き肉タレ・・・大さじ3～(お好  
みで加減)
- ブラックペッパー・・・適量
- 塩、胡椒・・・適量

### <作り方>

1. 牛肉に○を加え10分位漬け込む。
2. ねぎを切る。
3. フライパンの中央にご飯を盛り周りに①  
の牛肉を盛ります。
4. ご飯の上にコーン山盛りその上にネギ、  
バターを乗せ牛肉に焼き肉タレをまわしかけ  
塩、胡椒し蓋をし中火で5分蒸し焼きにする。
5. 蓋を取り火をやや強め牛肉に火が通るよ  
う全体を混ぜながら炒める。
6. 牛肉がしっかり焼けご飯にいい焦げ目が  
ついたらブラックペッパーを振り完成。