



食感が楽しい!

ほうれんそう 茄子と菠薐草の肉味噌丼

いたばし さくら
板橋 桜花さん(原里中学校1年)

材料 (4人分)

茄子(冷凍でも可)	2本
菠薐草(冷凍でも可)	2株
ごま油	小さじ1
生姜のすりおろし(チューブ可)	少々
にんにく(チューブ可)	少々
ひき肉	300g
水	50cc
中華出汁の素	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
赤味噌	大さじ2
片栗粉/水	各大さじ1
ネギ	適量

作り方

- ①. 茄子二本をみじん切りにしさらす。
- ②. ごま油、生姜のすりおろし、おろしにんにくを入れ火にかける。
- ③. ひき肉をなるべくほぐしながら炒める。
- ④. ひき肉に大体火が通ったら①の茄子を水からあげてひき肉と合わせる。
- ⑤. 茄子に火が通り、とろっとするまで炒める。
- ⑥. 水50cc、中華出汁の素、オイスターソース、料理酒、みりん、砂糖、醤油、赤味噌を入れ煮立てる。
- ⑦. 約2分煮立て茹でたほうれん草を入れる。
- ⑧. 一旦火を止め水とき片栗粉を全体にいくようにすばやくまぜる。
- ⑨. 火をつけとろみがつくまで混ぜる。
- ⑩. ご飯に盛りつけネギをちらして完成!!



なす香るもずく丼

おさだ あんじゆ

長田 杏珠さん (原里中学校 1年)

材料 (4人分)

なす	2本
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
たまねぎ	1/4個
もずく	1袋
ぶたひき肉	300g
砂糖/みりん/酒	各大さじ1
白だし/しょうゆ	各大さじ1
水	100ml
水ときかたくり粉	100ml 大さじ2
塩こしょう	適量
しょうが	約5cm
にんにく (おこのみで)	2~3cm

作り方

- ①. なす・にんじん・ピーマン・たまねぎをみじん切りにする。
- ②. 油とにんにくをフライパンに入れ中火で熱し、ぶたひき肉と塩こしょうでいためる。
- ③. ある程度ぶたひき肉に火が通ったら、にんじんとたまねぎを入れ、さらにいためる。
- ④. にんじんとたまねぎにも火が通ったら、なすとピーマンを入れ、いためる。
- ⑤. みじかく切ったもずくを入れ、混ぜる。
- ⑥. もずくを入れよく混ぜたら水100ml、砂糖、みりん、酒、白だし、しょうゆ、しょうがを入れ、いためる。
- ⑦. いためたら1度火をとめ水ときかたくり粉を入れ全体的に混ぜる。
- ⑧. ひとにたちしたら完成。



ナスぎらいでも食べれる!

ナスタコライス

きくち たかし
菊池 尊さん(西中学校1年)

材料 (4人分)

ひき肉	400g
玉ねぎ	1玉
レタス	2~3枚
ケチャップ	大さじ6
しょうゆ	大さじ2.5
カレー粉	小さじ1~2
塩コショウ	少々
ご飯	4人分
なす	2本

作り方

- ①.玉ねぎ、なすをみじん切りにする。レタスは千切りにする。
- ②.ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、塩コショウの調味料を混ぜておく。
- ③.タコミートを作ります。フライパンにサラダ油大さじ2入れ、ひき肉をいためて脂が出てきたら玉ねぎ、なすを加えていためる。
- ④.火が通ったら塩コショウ、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉の調味料を入れて少し煮詰める。
- ⑤.ご飯を盛って、タコミート、レタスを盛りつけたら出来上がり。



夏バテ対策ミートソース丼

きたむら ゆづき
北村 優津希さん (御殿場中学校3年)

材料 (4人分)

人参 (A)	1本
玉ねぎ (A)	1玉
なす (B)	1本
きゅうり (B)	1本
にんにく (C)	適量
生姜 (C)	適量
油	多め
豚ひき肉	180g
料理酒 (D)	適量
みりん (D)	適量
塩こしょう (D)	適量
トマト缶 (E)	1缶
コンソメ (E)	適量
塩	適量

作り方

- ①.(A)をみじん切りにする。
- ②.(B)をいちょう切りにする。
- ③.油をフライパンに入れて(C)をいためる。
- ④.(A)(B)と豚ひき肉を入れていためる。
- ⑤.④に(D)を入れる。
- ⑥.⑤に(E)を加えて煮つめる。
- ⑦.水分がとんでトロミが少しいたら完成。



ナスのケチャップいため

すぎやま かりん
杉山 夏凜さん(御殿場中学校 1年)

材料 (4人分)

ナス	1本
カボチャ	100g
たまねぎ	1/4個
トマト	1/2個
油	大さじ1
にんにくチューブ	小さじ1/2
しょうがチューブ	小さじ1/2
あいびき肉	150g
赤ワイン	大さじ1
クミン (あったら)	少々
塩・こしょう	1つまみ
ケチャップ	大さじ3
ソース	大さじ2
水	大さじ2

作り方

- ①.ナスをサイコロ状に切る。
- ②.ナスを水にさらしてアクを抜く。
- ③.カボチャのわたをとり、サイコロ状に切る。
- ④.カボチャが入った皿に水を入れてラップをかけて500W2分30秒で加熱する。
- ⑤.たまねぎとトマトを1cm角に切る。
- ⑥.ナスの水を切っておく。
- ⑦.油を引いて、にんにくとしょうがをいれて中火で少しいためる。
- ⑧.あいびき肉をいれて中火でいためる。
- ⑨.赤ワインを入れる。
- ⑩.ナスをいれて油がしみこむまで軽くいためる。
- ⑪.その他の野菜を投入して中火でいためる。
- ⑫.塩こしょうを入れていためる。
- ⑬.ケチャップとソースをいれる。全体にケチャップとソースをなじませたら完成。



なすバーグ

さとう ゆずほ
佐藤 柚歩さん(裾野西小学校3年)

材料 (4人分)

なす	1コ
レタス	4まい
あいびき肉	250g
たまねぎ	1/2コ
パンこ	大さじ5
ぎゅうにゅう	40ml
たまご	1コ
しお	小さじ1/3
こしょう	少々
あかワイン (ソース用)	50ml
ケチャップ (ソース用)	大さじ3
中濃ソース (ソース用)	大さじ1

作り方

- ①. なすをよくあらひ、小さいサイコロ切りにする。
- ②. たまねぎは、かわをむいてみじん切りにする。
- ③. なすはフライパンでしんなりするまでいためて、たまねぎは電子レンジ600Wで5分かねつ。りょうほうともさましておく。
- ④. ひき肉にしおをくわえてねばりがでるまでまぜる。たまねぎとなすがさめたらざいりょう全部とたまねぎ、なすをくわえまぜる。
- ⑤. 全体がまざったら8コに分け、たたきながらくうきをぬき、かたちをつくる。
- ⑥. フライパンでりょうめんかるくこげめがつくまでやき、みず50ml(分りょう外)をくわえ、フタをしてむしやきにする。つまようじをさして肉じるがとうめいになっていれば、フタをはずしてすいぶんをとばす。
- ⑦. おさらにレタスなどをしきなすバーグをのせる。
- ⑧. あいたフライパンにソースのざいりょうをいれてにる。あたたまればOK。
- ⑨. できたソースをなすバーグにかけてかんせい。