

ロールサンド

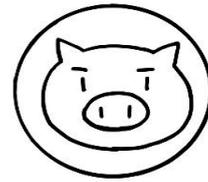
生姜焼き

材料（4個分）

・サラダ油	適量
・豚ロース細切	200g
・おろし生姜	15g
・醤油	大さじ2
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・サンドイッチ用パン	4枚
・バター	適量
・千切り野菜	適量

作り方

- ① おろし生姜・醤油・酒・みりん・砂糖は合わせておく。
- ② フライパンに油を引き、豚肉を炒める。炒まったら①を入れ味を付けて粗熱を取る。
- ③ ラップをパンより大きめにカットする。その上にパンをのせてバターを塗り、千切り野菜・②をのせて巻く。



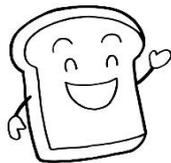
ドライカレー

材料（4個分）

・サラダ油	適量
・バター	10g
・にんにく	3片 (15g)
・生姜	15g
・豚ロース細切り	200g
・トマトケチャップ	適量
・カレー粉	適量
・サンドイッチ用パン	4枚
・バター	適量
・スライスチーズ	4枚
・千切り野菜	適量

作り方

- ① にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を引き10gのバターを入れて溶かしにんにく・生姜を香りが出るまで炒める。
- ③ ②に豚肉を入れよく炒めてトマトケチャップ・カレー粉を入れて混ぜて粗熱をとる。
- ④ ラップをパンより大きめにカットする。その上にパンをのせバターを塗り、チーズ・千切り野菜・③をのせて巻く。



材料（4個分）

・あんこ	200g
・バター	5mm角×8cm ×4本
・サンドイッチ用パン	4枚

あんバター

作り方

- ① ラップをパンより大きめにカットする。その上にパンをのせあんこを塗って棒状のバターが中央になるようにのせて巻く。

※千切り野菜は、キャベツ・人参・ピーマン各適量を千切りにしてよく水分を切っておく。

※パンを巻く際は、箸で中央を押さえながら巻くと巻き易い。

※パンを巻く際は、四角が広がらないように巻き、こぼれた具材はラップを絞る際に入れ込む。

給食体験講座 レシピ

※こちらのレシピを参考にして、是非ご家庭でオリジナルレシピ作りにチャレンジして下さい！

手作りソーセージ

材料（4人分）

・豚ひき肉	240g
・塩	小さじ1
・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/2個 (80g)
・人参	1/4本 (20g)
・ピーマン	1/2個 (20g)
・卵	1個
・ナツメグ	少々
・牛乳	適量 (調整分)



作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉を入れ塩こしょうを振り、粘り気が出るまで練る。
- ③ ②に①・溶いた卵を入れて再度練る。
(種が固いようなら、牛乳を入れて調整する)
- ④ 種をソーセージの形にしたら、アルミホイルで包み180度のオーブンで10～15分焼く。

※焼けたかの確認はつまようじ等で刺してみても透明な肉汁が出てくれば焼き上がりの目安です。

シャリアピンソース

材料（4人分）

・オリーブオイル	大さじ1
・にんにく	1/2片 (5g)
・玉ねぎ	1/4個 (40g)
・パプリカ(赤・黄)	各1/4個 (各20g)
・きゅうり	1/2本 (20g)
・酢	大さじ1
・じゃがいも	1/2個 (30g)
・塩	少々
・こしょう	少々



作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、パプリカ、きゅうりは5mm程度の角切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは角が取れる程度に下茹でする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎを甘味が出るようにじっくり炒める。
- ④ ③にパプリカ・きゅうり・酢を入れて味をなじませたらじゃがいもを入れ調味料を吸わせ、塩・こしょうで味を調べて仕上げる。

タルタルソース

材料（4人分）

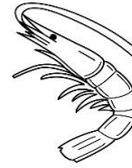
・卵	1個
・玉ねぎ	1/4個 (40g)
・パセリ	少々
・マヨネーズ	大さじ4
・酢	小さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々



作り方

- ① 卵は固めに茹でて殻をむき、好みの大きさに潰しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、辛みを抜きザルに上げてよく水分を切る。
- ③ パセリはみじん切りにする。
- ④ ①・②・③・マヨネーズ・酢を合わせて塩・こしょうで味を調える。

エビ・アボカド

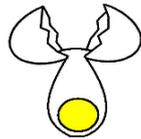


材料（4個分）

- ・アボカド 1個
- ・レモン汁 小さじ1
- ・むきエビ 12匹
- ・マヨネーズ 適量
- ・サンドイッチ用パン 4枚
- ・バター 適量
- ・スライスチーズ 4枚

作り方

- ① アボカドは2~3mmにスライスし、レモン汁をかけておく。
- ② エビは下茹でしておく。
- ③ ラップをパンより大きめにカットする。その上にパンをのせてバターを塗り、チーズ・①・②をのせ、上からマヨネーズをかけて巻く。



たまごサラダ

材料（4個分）

- ・卵 2個
- ・パセリ 適量
- ・マヨネーズ 大さじ6
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サンドイッチ用パン 4枚
- ・バター 適量
- ・スライスチーズ 4枚

作り方

- ① 卵は固めに茹でて殻をむき、好みの大きさに潰しておく。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ ①・②・マヨネーズを合わせて塩・こしょうで味を調える。
- ④ ラップをパンより大きめにカットする。その上にパンをのせてバターを塗り、チーズ・③をのせて渦巻き状になるように巻く。

ツナマヨ

材料（4個分）

- ・ツナ缶 1缶
- ・玉ねぎ 1/4個 (40g)
- ・マヨネーズ 大さじ6
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・サンドイッチ用パン 4枚
- ・バター 適量
- ・スライスチーズ 4枚

作り方

- ① ツナは油を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、辛みを抜きザルに上げてよく水分を切る。
- ③ ①・②・マヨネーズを合わせて塩・こしょうで味を調える。
- ④ ラップをパンより大きめにカットする。その上にパンをのせてバターを塗り、チーズ・③をのせて渦巻き状になるように巻く。



カレーソース

材料（4人分）

• ケチャップ	大さじ3
• ソース	大さじ3
• カレー粉	少々
• 塩	適量
• こしょう	適量



作り方

- ① 鍋にケチャップとソースを入れてひと煮立ちさせる。
- ② ①にカレー粉を入れよく混ぜ、塩、コショウで味を調える。

※カレー粉は辛いので味見をしながら加える。
※お好みで醤油を隠し味に入れても良い。

手作りトマトケチャップ

材料（出来上がり150g分）

• トマト	大きめ4個 (1kg)
• にんにく	1片 (10g)
• 酢	大さじ3
• 砂糖	大さじ2~3
• 塩	小さじ1
• ナツメグ	少々
• オレガノ	少々
• ローリエ	1枚



作り方

- ① トマトは湯剥きして、タネを取りザク切りにする。
- ② にんにくは皮をむいておく。
- ③ ①・②・ローリエ以外の調味料をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移し、ローリエを入れて15~20分煮詰める。

※煮詰め具合を見てお好みで塩、砂糖で味を調整しても良い。

フルーツ牛乳寒天ゼリー

材料（4人分）

• 牛乳	450ml
• 砂糖	大さじ2
• 寒天	小さじ1 (4g)
• 水	50ml
• フルーツカクテル	適量



作り方

- ① 寒天は50mlの水でふやかしておく。
- ② 半量の牛乳を火にかけ、軽く沸騰させ砂糖を溶かす。
- ③ 砂糖が解けたら火を止め、溶いた寒天を入れて混ぜながら再度沸騰させる。
- ④ 沸騰したら火を止め、残りの牛乳を入れカップに注ぐ。
- ⑤ ④を冷やして固まったところにお好みでフルーツカクテルを盛り付けて仕上げる。

※②・③では寒天が沈殿し、焦げやすいので混ぜる手を止めない。
※焦げやすいので火を強めすぎない。