

# 作ってみよう！ 給食簡単レシピ

～主菜編～



## にら入りたまご焼き



カップに入れることで  
子どもでも簡単に作る  
ことが出来るメニューです。  
生クリームを少し入れると  
コクがアップします！

《材料》4人分

・たまご	4個	・鶏ひき肉	50g
・たまねぎ	1/2個	・にら	10g
・牛乳	50ml		
・しょうゆ	小さじ1		
・砂糖	小さじ1		
・チーズ	30g		
・サラダ油	適量		



- ① 材料を切る。たまねぎ → みじん切り にら → 0.5cm幅
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉と①の材料を炒め、しょうゆ、塩、砂糖で味付けをする。
- ③ ボウルにたまご、②の材料、牛乳、チーズを加えて混ぜる。
- ④ ③をカップに入れる。
- ⑤ ③をフライパンに並べ、1cmほど水を入れて20分ほど蒸し焼きにしてできあがり。

## 鶏肉のマスタード焼き



給食でも特に人気の  
メニューです。  
ポイントはソースに  
みそを入れること。  
冷めてもおいしいので  
お弁当にもおすすめ！

《材料》4人分

・鶏むね肉	160g
(もも肉でもOK)	
・酒	大さじ1
・マスタード	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ2
・みそ	大さじ1

A



- ① 鶏肉に酒をかけておく。
- ② Aの調味料を混ぜる。
- ③ クッキングシートの上に鶏肉を並べ、②のソースを上にかけてオーブンで15分ほど焼いてできあがり。  
(フライパンで焼く場合は、鶏肉に火が通ったらソースをからめる)