

作りやすい一品



一般 有田弥生さんのお弁当から
～やまと豚と里芋のコロッケ～

材料

豚ひき肉	15g
里芋	70g
玉ねぎ	1/16 個
しょうが	5g
ベビーチーズ	1/2 個
油	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2

砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
パン粉	5g
牛乳	小さじ 1
小麦粉	小さじ 1
塩こしょう	少々

やまと豚と里芋
のコロッケ



Web ID P17949

作り方

- ① パン粉をフライパンで炒める（薄く色づくまで）
- ② フライパンに油をひき、すりおろしたしょうがとみじん切りにした玉ねぎ、豚ひき肉を炒める
- ③ ②にみりん、砂糖、しょうゆを入れて煮詰める
- ④ よく洗ったさといもを皮付きのままラップにくるみ、電子レンジにかける（600wで3分）
- ⑤ さといもの皮をむき、潰して塩こしょうで味付けする
- ⑥ ③と⑤を混ぜる
- ⑦ ⑥を半分に分け、半分に切ったベビーチーズを入れ、丸める
- ⑧ 牛乳と小麦粉を混ぜ、⑦をからめる
- ⑨ パン粉をまぶして、オーブントースターで10分焼く

国府津中学校 佐藤広武さんのお弁当から
～かまぼこチーズ～

材料

かまぼこ	4 切れ
スライスチーズ	1 枚
しょうゆ	少々

作り方

- ① かまぼこは1cmの厚さに切り、スライスチーズは半分にしておく
- ② 2枚1組のかまぼこの1枚にしょうゆを薄く塗り、スライスチーズをはさむ
- ③ 熱したフライパンで②をこんがりするまで焼く



かまぼこチーズ

Web ID P17959

国府津中学校 島崎晴菜さんのお弁当から
～しらすとほうれん草とカリカリ梅のあえもの～



しらすとほうれん草と
カリカリ梅のあえもの

Web ID P22486

材料

かまあげしらす	ひとつまみ
ほうれん草	2房
カリカリ梅	2個
塩	ひとつまみ
めんつゆ	適量

作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでして4cm程度に切る
- ② カリカリ梅から種をとって細かく刻む
- ③ ①に②、かまあげしらす、めんつゆを混ぜ合わせる

酒匂中学校 下川裕司さんのお弁当から
～シラスとかまぼことカリカリ梅のまぜご飯～



シラスとかまぼこ
とカリカリ梅のま
ぜご飯

Web ID P22488

材料

ご飯	150g
しらす	15g
かまぼこ	3切れ
カリカリ梅	1個
大葉	1/4枚

作り方

- ① 炊いたご飯をボウルに入れ、冷ましておく
- ② かまぼこ、カリカリ梅、大葉を細かく切る
- ③ ご飯が冷めたら、②とゆでたしらすをボウルに入れてよく混ぜる