

5の2オリジナル

suh tree

メニュー表



もち米
ピザ



パリモチ
せんべい



下中サクサク
オニオンフライ



もち米桜井
スープ



地魚ハンバーグ
もちカレー



地産地消を意識して

下中玉ねぎやもち米を使用しています！



レシピ



栢山の誇り

尊徳ご飯

材料

人参、小田原蒲鉾、
下中玉ねぎ
こんにゃく
はるみ 椎茸
醤油大さじ1/4
みりん大さじ1/4
酒大さじ1/4
塩小さじ1/4

皿数

一人茶碗一杯

工夫

具材をたっぷり入れた所
地産地消活かした、食材
を入れている所

必要な調理器具

包丁、まな板、ピーラー、
鍋、ヘラ、しゃもじ、
炊飯器、コンロ、ボウル

切り方

人参、蒲鉾いちょう切り
下中玉ねぎ
椎茸薄切り
こんにゃく短冊切り

作り方

1、お米の準備をする
米はよく洗って30分
給水させておく

2、野菜を上での切り方
どうりに切り調味料、
水を入れ煮る

3、出来上がった具とお
米を合わせて炊飯する

4、完成

下中小学校と
協力!!



おもち入りポトフ

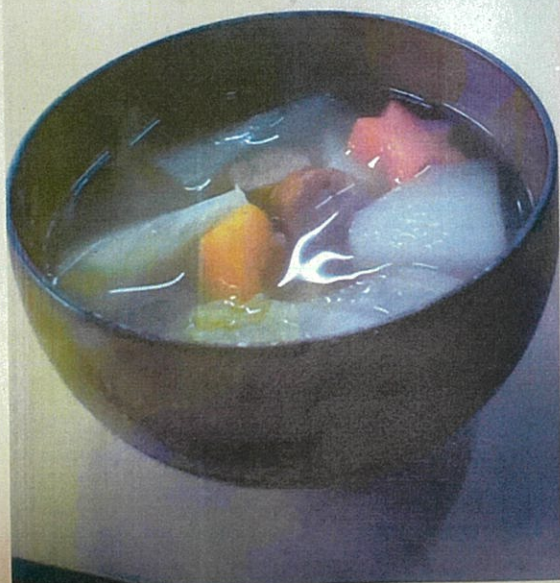
たくさんの色をいれました

調理時間

約20分

給食

メニュー



材料

2~3人分

- にんじん：1/2本
- ジャガイモ：2個(250g)
- 玉ねぎ：1/2個
- 白菜：100g
- もち：1切れ分
- ウインナー：4本
- かぶ：2/1個
- 水：500cc
- コンソメ：大さじ1と1/2杯
- 塩こしょう：少々

作り方

- 1, にんじんを星型などに形をとる
ジャガイモを乱切りにする
玉ねぎを大きめに切る
- 2, その他の具材を食べやすい大きさに切る
- 3, 鍋に水とコンソメ、①の具材を入れ、沸騰したらアクを取り、フタをして10分ほど中火で煮込みます。
- 4, ①の具材に火が通ったら、その他の具材を加え、さらに弱火で5分加熱します。最後に塩こしょうで味を整えて完成です。





もち米ピザ

作り方

- 1.もち米は手早く3～4回洗米し、炊飯器で炊く。
(もち米は水の吸収が早いいため素早く洗う)
- 2.お好みの野菜を切っておく
- 3.もち米が炊きあがったらビニール袋に入れて食感が残る程度に潰す
- 4.潰れたらビニールの上からのし棒で平らにし好みの大きさにする。
- 5.ビニールから出し油の引いたフライパンにのせケチャップを塗り上に好きな具材とチーズを乗せてふたをして焼く
- 6.チーズが溶けたら完成

材料

もち米 (1合)

水 180CC

玉ねぎ 半分

パプリカ 半分

トマトケチャップ

ブロッコリー 半分

パラパラチーズ 好きなだけ

もち米桜井スープ

簡単
美味しい



食感は、サラサラで
塩コショウでも、
醤油でも、美味しいよ！



材料

- ・ ウィンナー ・ 人参 ・ 味の素
- ・ ほうれん草 ・ じゃがいも
- ・ 玉ねぎ ・ 大根 ・ 塩コショウ
- ・ 醤油 ・ 栢山産もち米

作り方

- 1, もち米を炊く。
- 2, ウィンナー, 人参, ほうれん草, じゃがいも, 玉ねぎ
大根を切る。
- 3, 鍋に水を入れ, 沸騰させる。
- 4, 沸騰したら, 人参, じゃがいも, 玉ねぎ, 大根を入れ
5～6分煮ます。
- 5, 煮終わったら, ほうれん草を入れて, 2～3分煮
ます。
- 6, 煮終わったら, 醤油, 味の素, 塩コショウを入れて
混ぜる。
- 7, 最後に出来たスープをお皿に入れて炊き終わった
もち米を丸めて, スープの中に入れたら完成！

01

kino yui naruha hakuya Now
パリモチせんべい Open!

ESPRESSO



食感は、
少しパリパリ
揚げるのが難しい方
は、焼いても美味しい
よ!!

Thank you for coming!

We would like to express our sincerest
gratitude for celebrating our wedding with us.

BELLA & BRYLE



材料

- ・ 醤油 ・ 人参 ・ 下中玉ねぎ
・ 塩コショウ (・ 油)
・ 栢山産もち米
(焼く時も油をひきます)



作り方

- 1, 人参, 玉ねぎを洗って切る。
- 2, もち米を炊く
- 3, フライパンに油を引いてそこに人参と
玉ねぎを入れて炒める。
- 4, そこに炊き終わったもち米を入れて一緒に
入れて炒める。
- 5, 炒め終わったら, 人参玉ねぎもち米を混ぜて, 形を
丸にする。
- 6, 丸め終わったらお皿にのせて, 好きな調味料を
最後に上にかけてたら完成!

DATE
SUBJECT

レシピ カード

7班

レシピ名

卵なしチャーハン

準備時間

5分弱

調理時間

7 5 分～8 5 分

材料

お米（はるみ）300

g

ウィンナー6～8本

ネギ4分の1

玉ねぎ2分の1

胡椒お好み

塩お好み

作り終わった時の画像！



作り方

1,米を炊きます。

2,米を炒めます。

3,具材を順番に入れます。

(お肉→玉ねぎ→ネギ→塩→胡椒)

4,器にもります。

5,完成！



recipe card



DIFFICULTY

NAME OF DISH

さつまいもとにんじんの炊き込みご飯

CATEGORY

PREP TIME

COOK TIME

DIRECTIONS

材料

- さつまいも（中1個）
- にんじん（中1個）
- はるみ（2合）
- 油揚げ（1枚）
- だし醤油（大さじ4）
- 黒ごま（適量）
-
-

NOTES



- まず米をといてざるにあげます。
- さつまいもとにんじんを
いちよう切りにして油揚げは
短冊切りに切ります
- 炊飯器に米を入れてだし醤油
を入れ2合の目盛りの2
～3mm下まで水を加えて
軽く混ぜにんじんさつまいも
油揚げを入れて炊飯します
- 炊きあがったらごはん
を混ぜ合わせさらによそって
好みに黒ごまを
散らします
そしたら完成です。



レシピ

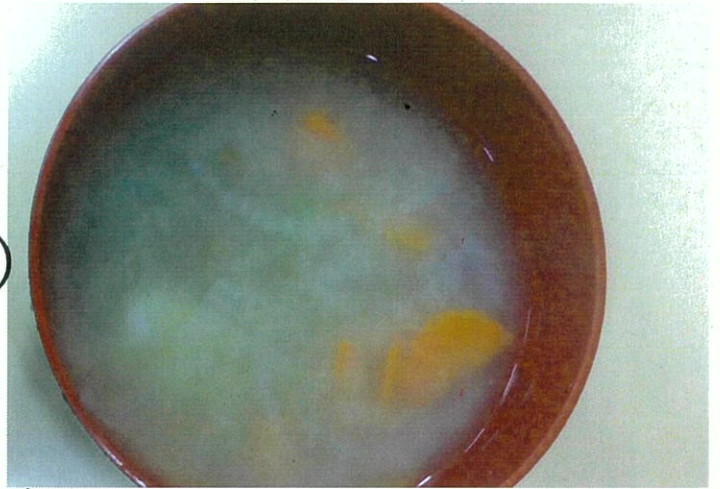
テーマ： 給食を作ってみんなを笑顔にしよう。

料理名： 下中玉ねぎの餅豚汁

準備時間： 80分～90分

材料

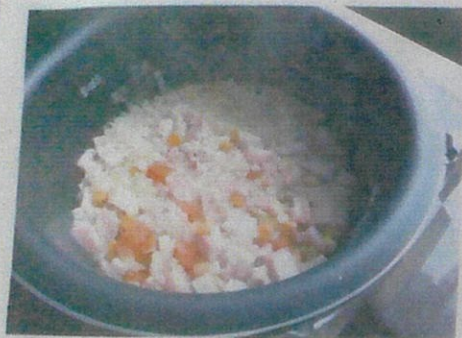
もち 4人分 (4個)
ごぼう 4人分 (3分の2)
下中玉ねぎ 4人分 (1.5個)
人参 4人分 (半分)
こんにゃく 4人分 (半分)
味噌 4人分 (大さじ4)
ほんだし 4人分 (小さじ2)
ネギ 4人分 (4分の1)



↑ こんな感じに
できます！

作り方

- 1 玉ねぎを輪切りにする
- 2 人参をいちょう切りにする
- 3 ごぼうを細長く切る
- 4 コンニャクを短冊切りにする
- 5 600cc 鍋に水をいれ、火を付ける
- 6 鍋にごぼうを入れる
- 7 次に鍋に人参を入れる
- 8 沸騰直前ほどになってきたら玉ねぎともちを入れる
- 9 そうしたら、火を消し味噌を入れてゆく、最後に、
ほんだしを入れて完成！！



簡単美味しい炊き込み ご飯

作り方

01 具材をきる

「全部」

02

お米を洗う

03

具材とお米を
炊飯器にいれる

04

炊飯する

お皿に移し完成！

ポイント

・ かまぼこなどの食感
を楽しむために大きめに切る！

材料

玉ねぎ

調味料

にんじん

塩、こしょう

ねぎ

大さじ 4

小さじ 2

コーン

醤油

かまぼこ

小さじ 1

なると

お米



魚ハンバーグもちカレー

作り方

①具材を切る

具材を8等分に切る

②具材を炒める

厚手の鍋にサラダ油を熱し
8等分にした具材を炒める

③水を入れ、煮込む

アクを取り沸騰するまで煮込む

④ルーを入れて、煮込む

火を消して10分煮込む

もち米を炊く

もち米3合に対し、水

450mlを入れて炊く

魚ハンバーグを作る

①サバの水気を切る

豆腐は水切りする

玉ねぎはみじん切りする

②材料を混ぜ合わせる

③形を整えフライパンに

油を熱し両面を焼く

盛り付けて完成！！

材料

6人分

下中玉ねぎ 2個

じゃがいも1,5個

サラダ油大さじ1

水850ml

もち米3合

水450ml

カレールー6片

人参2本

サバ缶1缶

豆腐1丁

下中玉ねぎ0.25個

おろし生姜小さじ1

コショウ少々

おからパウダー

大さじ3



サクサク下中オニオンフライ

材料

- ・ 下中玉ねぎ
- ・ パン粉
- ・ 薄力粉
- ・ 水
- ・ 揚げ油
- ・ 片栗粉
- ・ 塩



作り方

- 1.玉ねぎを1センチの輪切りにする
- 2.バラバラにほぐしてふくろにいれる
- 3.薄力粉をふくろの中にまぶす
- 4.容器に薄力粉、片栗粉、塩、水をいれて混ぜる
- 5.フライパンに揚げ油をそこから3センチ注いで170度に熱する
- 6.袋に入れた玉ねぎをボウル中にくぐらせてこんがりするまで揚げて完成

写真集

