



# ジャガイモサンド

広陵中学校2年 川口 結奏さん



分量（2人分）

- ジャガイモ・・・中2個
- チーズ・・・適量
- 好きな具材  
〔 ウインナー、トマト、きゅうり  
ブロッコリー、大葉 等 〕

作り方

- ①ジャガイモの皮をむきスライスする
- ②スライスしたジャガイモをフライパンに  
並べ、チーズをのせる
- ③両面を弱火で焼く
- ④好きな具材を挟む







# じゃが芋ズッキーニ

高原 尚美 さん



分量（2人分）

- ・じゃが芋・・・・・・・・中2個
- ・ズッキーニ・・・・・・・・小1本
- ・溶けるチーズ・・・・・・・・好みの量
- ・ツナ缶・・・・・・・・1缶
- ・バター・・・・・・・・10g・
- ・マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3
- ・塩、こしょう・・・・・・・・少々
- ・カレー粉・・・・・・・・小さじ1
- ・ガーリックパウダー（お好みで）



## 作り方

- ①じゃが芋は皮をむき8mmの厚さにスライスする
- ②ズッキーニはへたをとり少し皮をむき、じゃが芋と同じ厚さにスライスする。
- ③耐熱皿にバターを塗っておく
- ④鍋に水を入れ、じゃが芋のみ加熱する。沸騰したら中火にして柔らかくなるまで茹でる
- ⑤ツナ缶半量、カレー粉、マヨネーズ、溶けるチーズ半量、ガーリックパウダー、塩こしょうを混ぜて半分を耐熱皿の底へ入れ、その上にじゃが芋、ズッキーニを交互に並べる
- ⑥⑤の上に残りのツナを入れて、溶けるチーズをかける
- ⑦トースターで15分焼いて出来上がり





# じゃがいものチーズフリン

広陵中学校1年 久保田 真 さん



## 分量（2人分）

- ・メークイン・・・・・・・・100g
- ・牛乳・・・・・・・・20ml
- ・生クリーム・・・・・・・・50ml
- ・クリームチーズ・・・・30g
- ・卵・・・・・・・・1個
- ・砂糖・・・・・・・・20～25g
- ・塩・・・・・・・・ひとつまみ

## 作り方

- ①メークインは皮をむき。1 cm角に切ってやわらかくなるまでゆでる
- ②湯を切ってつぶし、牛乳と混ぜる
- ③卵、砂糖、塩を混ぜる
- ④小鍋に②とクリームチーズを入れ、弱火でクリームチーズが溶けるまで温める。
- ⑤④を③に少しずつ加え、泡立てずに混ぜる
- ⑥こす
- ⑦150℃に予熱したオーブンで30分程度湯煎焼きする。
- ⑧焼き揚がったら粗熱をとって冷蔵庫で冷やす
- ⑨感染。お好みでカラメルソースなどかける。

湯煎焼きとは・・・

天板やバットに生地の入った型をのせて周りにお湯を張りながらオーブンで焼きあげる製法です





# 照り焼き風POTATO ～大葉をのせて～



計根別学園9年生 けねっ子料理隊 さん



分量（2人分）

- ・じゃが芋・・・150g
- ・大葉・・・5～6枚
- ・片栗粉・・・適量
- ・サラダ油・・・大さじ2

- A** {
- ・砂糖・・・大さじ1と1/2
  - ・酢・・・大さじ1
  - ・酒・・・大さじ1
  - ・正油・・・小さじ2

作り方

- ①じゃが芋は1cmの短冊切りにし、500wの電子レンジで3分加熱後、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき、①を揚げ焼きにし取り出す
- ③フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aの調味料を煮立たせてから①を戻し入れ、絡めながら炒め器に盛り、細切りにした大葉をのせる。