

<馬込スパゲティ>

材料(4人分)		作り方
スパゲティ	180g	1) 豚肉は小間切れにする。
豚肉	40g	きゅうり、にんじん、たまねぎは短冊切り、
きゅうり	1/2本	しょうがはすりおろして、汁のみを使う。
にんじん	1/4本	2) スパゲティは折って茹でておく。
たまねぎ	1/3個	3) ごま油を熱し、豚肉を炒める。にんじん、
ごま油	小さじ2	たまねぎも加え火が通ったら、きゅうり、
しょうゆ	小さじ2	スパゲティを加えて炒める。
オイスターソース	小さじ1	4) しょうゆ、オイスターソース、しょうが汁
しょうが	少々	を加え味を調える。

※昭和30年代まで大田区の馬込地区で栽培され特産であった「馬込半白節成きゅうり」と「馬込大太三寸人参」にちなんで作られたメニューです。

<鶏肉のノルウェー風>

材料(4人分)		作り方
鶏肉	250g	1) 鶏肉は一口大に切り、酒につける。
酒	小さじ1	2) 1)の水気を切り、片栗粉をまぶす。
片栗粉①	大さじ2	フライパンにサラダ油を入れて熱し、
サラダ油	大さじ1	鶏肉を皮目を下にして焼く。焼き色がついたら
ケチャップ	小さじ5	裏返し、ふたをして中心まで火が通るよう焼く。
ウスターソース	小さじ1/2	3) 鍋にケチャップ、ウスターソース、三温糖、水、
三温糖	小さじ1	片栗粉を合わせる。火にかけながらよく混ぜ、
水	小さじ5	とろみをつけてタレを作る。
片栗粉②	少々	4) 焼きあがった鶏肉にタレをからめる。

※昭和40年代まで学校給食では、くじら肉を使用していました。その当時の人気メニューだった「くじらのノルウェー風」を鶏肉でアレンジしています。

<大豆とさつまいものサラダ>

材料(4人分)		作り方
大豆水煮	60g	1) 大豆水煮は水気を切る。人参は8mm角に
にんじん	1/3本	切って茹でる。きゅうりは8mm角に切り、塩を
きゅうり	1/2本	少々振って、しんなりしたら水気をしぼる。
さつまいも	2/3本	さつまいもは皮つきのまま1cm角に切って
マヨネーズ	大さじ2	茹でる。
塩	少々	2) 1)にマヨネーズと塩を加えて和える。

<メロンゼリー>

材料(6人分)		作り方
メロン(皮と種を除いた量)		1) 鍋に粉寒天と水を合わせて火にかけて溶かす。
	300g	吹きこぼれないよう、約2分沸騰を続ける。
砂糖	50g	2) メロンを角切りにする。別の鍋にメロン、砂糖、
粉寒天	4g	レモン果汁を入れ、メロンを粗めに潰しながら煮る。
水	400g	3) 2)に1)を合わせて容器に入れ、粗熱がとれたら
レモン果汁	少々	冷蔵庫で冷やし固める。