

令和4年度 龍ヶ崎教育の日推進事業
親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー
【カフェメニュー部門】

メニュー名

まいりゅうもびっくり！ ネギとベーコンの豆乳味噌スパゲティ

材料・分量

スパゲティ 100g, レンコンのスライス6枚（電子レンジで1分加熱しておく）
豆乳 100ml, ベーコン 3cm, 長ネギ 1本, パルメザンチーズ少々, 味噌 小さじ1,
オリーブ油少量, 塩, コショウ, パセリ

作り方（レシピ・ポイントなど）

- ①塩を入れた湯でスパゲティを茹でる。
- ②長ネギを斜め切りする
- ③フライパンにオリーブ油をひき、ベーコンをカリカリに炒める。長ネギ、レンコンを加え、ゆで汁少量と豆乳を加える。
- ④味噌を溶かし入れ、塩・コショウで味付けをする。スパゲティを加え、全体を絡めてパルメザンチーズをふりかける。
- ⑤オリーブ油を回しかけて皿に盛り、パセリを散らす。



令和4年度 龍ヶ崎教育の日推進事業
親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー
【カフェメニュー部門】

メニュー名

地元野菜で満腹 ハンバーググラタンサンド

材料・分量

米粉の食パン2枚, ハンバーグ1個, 長ネギ1/2本, ジャガイモ, トマト,
ホワイトソース大さじ1, チーズ20g, バター少量

作り方(レシピ・ポイントなど)

- ①ジャガイモをマッシュポテトにする。
- ②トマトは加熱してソースにしておく。
- ③ネギは切ってレンジで1分加熱しておく。
- ④パンにマッシュポテトを塗り、ホワイトソース、ネギ、ハンバーグ、トマトソース、チーズの順にのせ、もう1枚のパンをのせる。
- ⑤バターを溶かしたホットサンドメーカーで焼く。



【 八原小学校 5年 】

令和4年度 龍ヶ崎教育の日推進事業
親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー
【カフェメニュー部門】

メニュー名

ブルーベリースムージー

材料・分量

ブルーベリー70g, バナナ 50g, クリームチーズ大さじ2,
ヨーグルト大さじ2, 豆乳 50ml, 氷 30g,
ミント

作り方 (レシピ・ポイントなど)

- ①材料を全てミキサーにかける。
- ②ミントをかざる。



【長山小学校 3年】

令和4年度 龍ヶ崎教育の日推進事業
親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー
【カフェメニュー部門】

メニュー名

バナナジュース

材料・分量

バナナ1本、牛乳または豆乳150ml、ハチミツ少量、ピーツ（粉末を使えば簡単）

作り方（レシピ・ポイントなど）

①ミキサーで混ぜるだけで出来上がり。

※ピーツは、茹でて小さくスライスして冷凍しておいたものを使ってもOKです。

小腹が空いた時や忙しい朝にピッタリ！ 色もピンクで気分があがります♪

