

かめやま

家庭で楽しい食育レシピ



レシピ作成・監修

皇學館大学

駒田聡子 博士(医学)

発行

亀山市教育委員会事務局

生涯学習室

— 平成 30 年 3 月発行 —

レシピ集の作成にあたって

食事は単に体を成長させるだけではなく、子どもの「心と身体の健康」を育むために重要です。

幼少期から、バランス良く、そして三食きちんと食べることは、安定した心と身体の成長と、学力・体力向上のためにとっても大切です。

また、食事の用意や料理などを保護者と一緒に体験することによって、子どもは、保護者が自分のことを見ている、自分は愛されているんだ(自分が大切な存在である)と実感でき、周りの人と関わったり、困難に立ち向かおうとしたりする力(自己肯定感)が湧いてきます。

このレシピ集には、家庭にある食材や調味料で食品添加物をできるだけ使わずに作ることができる簡単なレシピを78点掲載しています。

ぜひ、一つでも良いのでご家族のレシピに取り入れていただけたら幸いです。

食生活はどうして大切なの??

食生活は一生もの

人は一生の間に、食事を8万から10万回とると言われます。特に5歳頃までに形づくられる、好き嫌いや規則正しい食事時間などは、一生ものの習慣になっていきます。

特に、一日のはじまりである朝ごはんは、一日の活動エネルギーとなるとともに、お子さんの生活リズムをととのえるために非常に大切だといわれています。



どうしてバランス良く食べる事が大切なの?

食べ物は、おもにき(主食)・あか(主菜)・みどり(副菜)の3つの食品群に分けることができます。

き・あか・みどりで示した食べ物は、それぞれで食べるのではなく一緒に食べることで、本来のチカラをより引き出すことができます。

たくさんの栄養をさまざまな食べ物からとることが、元気に成長するために重要です。



主食(き) : 主菜(あか) : 副菜(みどり) = 3 : 1 : 2

の比率で整えると、お子さんの成長に必要な栄養のバランスが良くなります。(『3・1・2弁当箱ダイエット法』足立己幸・針谷順子 著より引用)

体をつくる3つの食品群とは……??

P9～46のレシピ

き①なかま(主食)

は脳のエネルギー!

ごはんやパンなどに多い糖質は脳の唯一のエネルギー剤です。

黄の食べ物を食べると脳が働き、勉強に集中できるようになります。

P51～66のレシピ

あか②なかま(主菜)

は病気に強い身体をつくる!

肉や魚、卵などは、体温を上げるため、筋肉や脳が活発に動き、熱に弱いウイルスや菌に負けない身体を作ります。

さらに、牛乳やチーズ、大豆製品などに含まれるタンパク質は精神を安定させる作用があるので、学校生活にも落ち着いてのぞむことができます。

P71～74のレシピ

みどり③なかま(副菜)

は病気とストレスに強い身体をつくる!

色の濃い野菜に多いカロテンは、粘膜を強くする働きがあり、カゼなどの感染症予防に重要な栄養素です。さらに、野菜や果物に多いビタミンCはストレスに対抗するホルモンのもととなり、ストレスに強い身体にします。

P75～80のレシピ

みどり④なかま(汁物)

は不足しがちな緑(副菜)を入れて

さらに効率よく!

汁物は、寝起きの身体を温めるだけでなく、不足しがちな野菜も加えた具沢山の味噌汁などを作ることによって一度にたくさんの栄養素をとることができます。



食事に関する様々なこと

○常備菜としてオススメは・・？

家庭に常備菜として、たまねぎ・にんじん・じゃがいもをストックしておき、冷凍庫には肉を凍らせておくと、帰ってからすぐ肉じゃがやどんぶり、カレー、シチュー、炒め物などが作れます。

○たまねぎはレンジでチン♪

たまねぎを使うときは、切ってからラップをして 3 分ほど電子レンジで加熱すると炒めるときの加熱時間が短くてすみ、甘さが増します。また、たまねぎだけでなく、大根やにんじん、さつまいもなどにも応用できます。

○ウインナー、ベーコンなどをつかう時は

ウインナーやベーコン、あるいは豚肉など油が多い食材を用いるときには、大きな鍋に湯を沸かし、一度湯がくと、食品添加物や油分、アクがある程度除けるので安心です。

○本物の調味料のススメ

みりん風ではなく本みりん、料理酒ではなく日本酒、だし入りでない味噌、米酢などの本物の調味料を使うと、お料理の味が格段に良くなります。少しの値段の差ですが、本物の調味料がおすすめです。

※記載上の注意点

◆小麦粉について

小麦粉には、薄力粉（お菓子作りや一般的料理に使う）と、強力粉（パンやピザなどに使う）があります。この本では薄力粉を使う料理には薄力粉と、強力粉を使う料理には強力粉と記してあります。

あまりこだわらない物は、小麦粉と表記してあります。

◆粉ふるい

お菓子作りは粉をふるうことが求められますが、このレシピ集ではそれをしなくても大丈夫です。粉を入れた後、そのまま牛乳や卵などを入れ、だまにならないようにしてください。

◆おやつは分量の関係上、4人分 or 5人分などで記載してあります。ご注意ください。



写真あり



親子で一緒に



お弁当にも



離乳食にも



冷凍保存可



朝食に

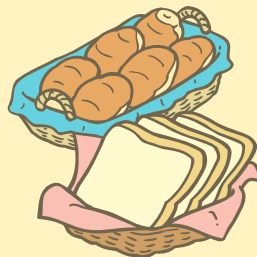
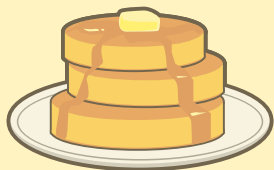
き (主食) レシピ

き (主食) の食べ物に代表される、ごはんやパンなどに多いデンプンは、脳の唯一のエネルギー源です。

黄の食べ物を食べると脳が働き、勉強や仕事に集中できるようになります。

きのなかま (主食)









ねつやエネルギーになる



- マヨネーズ
- バター など



き (主食) の目次

- ぶんぶん回して簡単おむすび 9 
- 鮭フレークでできる！お手軽ちらし寿司 ... 10
- 焼きそば 11
- 簡単チャーハン！！ 12 
- じゃこと卵のチャーハン 13 
- 牛丼 14 
-  ● バジルパスタ 15
- 15分でできるミートソースパスタ 17
- ナポリタン 18
- カルボナーラ 19
- サツマイモご飯 20 
- ツナコーンご飯 21
- サツマイモ粥 (全がゆ) 22
-  ● ジャガもち 23
-  ● 餃子の皮を使った簡単ピザ 25
- じゃこご飯のお焼き 27
- 醤油ラーメン 29
- とろふわ半熟オムライス 30
- 高野尾風とりめし 31
- 食パンで作る中華まん 33
- パン風もちもちお焼き 35
- ツナ・コーン・きゅうり入りの巻き寿司 ... 37
- チキンドリア 38
- シーフードピラフ 39
- 五平餅 40
- カレー粉から作る簡単カレー 41
- ナン 43
- ドライカレー 44
- カルシウムたっぷりお好み焼き 45
- 電子レンジでつくるパン (ピザ) 生地づくり ... 46

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed lines.

ぶんぶん回して簡単おむすび

材料 (2人分)

- 炊きたてご飯(約1合半) ……225g
- 出汁を取った後のかつお節…… 適宜
(通常のかつお節でも可)
- 醤油……… 適宜

献立の特徴・ポイント

- ラップの中心にご飯をのせ、ラップをしぼり、ぶんぶんと遠心力で回し固めます。子どもでも楽しくおむすび作りができます。

作り方

〈鰹味〉

- ①かつお節に醤油をまぜ、好みの味にします。
- ②炊きたてご飯に①を入れて、よくしゃもじで混ぜこむ。
- ③ラップの中心にご飯をのせラップをしぼり、閉じ口を手で握りぶんぶん回し固める。

MEMO!

かつお節と醤油の代わりに梅干しを使えば、梅味になります。



鮭フレークでできる!お手軽ちらし寿司

材料 (2人分)

〈ご飯〉

- 米 (1 合と少し) …………… 160g
- 水 …………… 230ml

♥ 〈合わせ酢〉

- (A)
- 米酢 …………… 大さじ 1
 - 砂糖 …………… 小さじ 2
 - 塩 …………… 少々
 - 和風だしの素 …………… 少々

〈具・トッピング〉

- 鮭フレーク …………… 10g
- 白いりごま …………… 5g
- 板海苔 …………… 1 枚
- ☆ 三つ葉や青ネギなど …………… お好み

献立の特徴・ポイント

- ♥ 合わせ酢はたくさん作っておくと、保存容器で保存ができます。
- ♥ 酢は米酢を 사용합니다。醸造酢は食品添加物が多く、酸味が強く、食べづらいです。

作り方

- ① 米は普通のご飯より少し控えめの水 (230ml) で炊く。
- ② 鍋に (A) を入れ沸騰したら、すぐ火を消す。
- ③ 炊きたてのご飯をボールに移し、すぐに②をかけ、切るように混ぜる。さらに鮭フレークと白ごまも加え、切るようにして混ぜる。
- ④ 板海苔をビニール袋に入れ、袋をもんで③の上ののせて完成。



焼きそば

材料 (2人分)

- ♥ 生麺…………… 2袋
- キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマンなど…………… 適宜
- ウインナー…………… 30g
- 油…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- 豚コマ肉…………… 50g
- 水…………… 50ml
- ♣ とんかつソース…………… 適宜
- かつお節…………… 適宜

献立の特徴・ポイント

- ♥ 焼きそばは、3袋入りで売られている比較的長く保存できる物よりも、一袋売りの「生麺タイプ」の方がおいしくできる。
- ♥ 麺はあらかじめ電子レンジで軽く温めておくと、ほぐしやすくなる。
- ♣ ソースは、焼きそばソースよりも「とんかつソース」を使うとこくが出ておいしくできる。

作り方

- ① 麺を電子レンジで軽く温めておく。
野菜はせん切り、ウインナーは薄く斜め切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①の野菜を炒める。途中で塩を軽く振り入れる。野菜に火が通ったら、肉と①のウインナーを入れ炒める。肉の色が変わったら、①の麺を入れ、水を2回に分け入れて、麺をほぐす。
その後、ふたをしてやや強火で1分間蒸らす。
- ③ ②にとんかつソースをお好みで入れて炒める。最後に、かつお節を混ぜる。

別鍋で熱湯でゆがいた方が、余計な油と添加物が抜けるので好ましい



簡単チャーハン!!

材料 (2人分)

- ♥炊きたてご飯(約1合半) ……225g
- (A)
 - にんじん……………12g
 - たまねぎ……………小1/3個
 - 椎茸……………1個
 - ピーマン……………1/3個
- ネギ……………0.5本
- 卵……………1個
- ハム……………40g
- じゃこ……………4g
- ごま油①(卵用)……………小さじ2.5
- ごま油②(野菜用)……………小さじ2.5
- ごま油③(ご飯用)……………小さじ2.5
- 塩……………少々
- 顆粒中華だし……………少々
- コショウ……………適宜
- 醤油……………8ml

献立の特徴・ポイント

- ♥ご飯は、硬めに炊いておく。炒めるときは温かいご飯を使うと味が均一になる。(油は、ごま油を用いると風味が増す)

作り方

- ①ご飯は固めに炊く、(A)を細かく切り、ネギは小口切りにする。
- ②フライパンに油①を入れ、よく溶いた卵を入れ軽く炒り、ボールに移しておく。
- ③フライパンに再び油②を入れ、①の野菜を炒める。ハム・じゃこを入れて炒め、塩と顆粒中華だし、お好みでコショウを加える。醤油を入れ、焦がさないよう炒める。油が少なければ油③を足し、ご飯を加えよく炒める。
- ④最後に②とネギを加え、軽く炒める。

味が薄ければ、塩とコショウで味をとのえる。



じゃこと卵のチャーハン

材料 (2人分)

- ♥炊きたてご飯 (1 合半) ……225g
- 卵…………… 2 個
- (A) { ●塩…………… 少々
- 砂糖…………… 少々
- 青ネギ…………… 2 本
- ♣じゃこ (釜揚げ) …… 15g
- サラダ油①…………… 小さじ 1
- サラダ油②…………… 小さじ 2.5
- 塩、コショウ…………… 適宜
- 醤油…………… 小さじ 1

献立の特徴・ポイント

- ♣じゃこは、釜揚げを使うと料理がしやすい!
- ♥ご飯は、硬めに炊いておく。炒めるときは温かいご飯を使うと味が均一になる。

作り方

- ①ご飯は固めに炊く。卵を溶いて、(A) を加える。ネギは、小口切りにする。
- ②フライパンに油①を入れ火にかけ、温まったら①の卵を入れて軽く炒り、別の器に取り出す。
- ③同じフライパンに油②を入れ温まったらじゃこを軽く炒め、①のご飯を入れ炒め、塩とコショウを入れさらに炒める。調味料が均一にいきわたったら②の卵とネギを入れサッと炒め、醤油を回し入れて炒める。

味が薄ければ、塩・コショウ・醤油で味をととのえる。



牛丼

材料 (2人分)

- 炊きたてご飯(1合)……………150g
- たまねぎ(あるいは白ネギ) ……10g
- にんじん(1本)……………60g
- ネギ……………約1/3本
- 牛コマ肉……………120g
- 水……………160ml
- かつお節(サバなどの混合削り節や和風だしの素でもOK) ……5g
- ♥みりん……………30ml
- 塩・砂糖(お好み) ……適量
- ♥醤油……………30ml

献立の特徴・ポイント

- ♥みりんは、「本みりん」を用いる。醤油は汁の色が濃くなりますが、「たまり醤油」を使うと、まろやかな味になる。
- 調味料は、甘い物から順に入れるとより味がしみやすくなる。

作り方

- ①ご飯を炊き、たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ネギは小口切りにする。肉は約1cm幅に切る。
- ②水を沸騰させ、かつお節を一気に入れ、約1分間静かに煮てだし汁をとる。①のたまねぎ、にんじんを入れ、ふたをして煮る。沸騰したらみりんと塩と砂糖を入れ数分煮た後、肉を入れる。たまねぎ、にんじんが柔らかくなったら、醤油を加えて煮て、味をみる。

味が薄い場合は、塩を少し入れ味を引き締める。
- ③ご飯を器に盛り②を乗せ、ネギをのせる。



バジルパスタ

材料 (2人分)

- たまねぎ (中 1/3 個) …… 20g
 - ウインナー (またはベーコン)… 40g
 - ♥オリーブ油…… 大さじ 1
 - パスタ……150g
 - 塩 (パスタ用)…… 小さじ 1
- (A) {
- ガーリックパウダー …… 適量
 - バジル…… 適宜
 - コショウ…… 適宜
 - 塩…… 適宜

献立の特徴・ポイント

🕒時短料理

- たまねぎとウインナーを炒め、ゆでたパスタをからめるだけで簡単に作ることができます。

♥油はオリーブ油を使う方が、バジルと合います。

作り方

- ①たまねぎは薄切りにする。ウインナーは約7mm幅に切り、鍋でゆがいておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①のたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、①のウインナーを入れ、さらに炒め火を通す。
- ③塩を入れパスタをゆで、ザルで水を切り、②に入れ、(A)で味をととのえる。



バジルパスタ



15分でできるミートソースパスタ

材料 (2人分)

♥ 〈ミートソース〉

- (A)
 - ピーマン…………… 1/2 個
 - たまねぎ (1/2 個) …… 100g
 - にんじん (1/2 本) …… 40g
- 炒め油…………… 小さじ 1
- 塩…………… 少々
- 合い挽き肉…………… 150g
- (B)
 - トマト水煮缶 (1/3 缶) …… 150g
 - ケチャップ …… 40g
- 顆粒コンソメの素…………… 4g 強
- 砂糖…………… 小さじ 1
- (C)
 - バジル(あれば)…………… 適宜
 - コショウ…………… 適宜
- バター…………… 10g
- ☆ とんかつソース (お好みで) …… 適宜
- ### 〈パスタ〉
- パスタ (1人分) …… 80 ~ 100g
- 塩 (パスタ用) …… 小さじ 1
- ♣ バター…………… 適宜



献立の特徴・ポイント

- ミートソースを炊いたご飯と一緒に炒めると、ケチャップライスができる。
- ♣ バターは本バターを使う。

作り方

〈ミートソース〉

- ① (A) はみじん切りにする。
塩を入れるのは野菜を脱水させ、早く炒めるため
- ② フライパンに油を入れて加熱し、(A) をすべて入れて炒め、途中で塩を加えさらに炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしてきたら肉を入れさらに炒め、肉の色が変わったら (B) を入れ、軽く炒める。
- ④ ③に、顆粒コンソメの素と、砂糖、お好みで (C) を加え、かき混ぜながら煮詰める。
味を見て、塩味が薄いようであれば、塩かコンソメの素を、酸味が強いようであれば砂糖を加える。
- ⑤ バターを加え、火を止める。お好みでとんかつソースを入れる。

〈パスタ〉

- ① 塩を加えてパスタをゆでる。ゆであがったら水を切り、バターを加え絡める。パスタを器に盛り、ミートソースをかける。

ナポリタン

材料 (2人分)

- パスタ……………150g
- 塩 (パスタ用) …… 小さじ 1.5
- ウインナー …… 40g
- たまねぎ (1/2 個) …… 80g
- マッシュルーム…………… 2 個
- ピーマン…………… 1 個
- 油…………… 大さじ 1.5
- ケチャップ…………… 40g
- 砂糖…………… 小さじ 1.5
- (A) ● とんかつソース…………… 20ml
- コショウ…………… 適宜
- 顆粒コンソメの素 …… 3g
- ♣ バター…………… 8g

献立の特徴・ポイント

- ♥ 砂糖を加えると酸味が抑えられ、子ども向けの味になります。
- ♣ バターは本バターを使ってください。

作り方

- ① パスタは、塩を入れゆでる。ウインナーは 7mm ほどの厚さで斜めに輪切りにして、沸騰したお湯でゆがく。たまねぎは薄切りに、マッシュルームは石づきを除いて薄切りし、ピーマンは種を除いてせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①のウインナー、たまねぎ、マッシュルームを入れ、炒める。
- ③ ②が炒まったらピーマンを入れ、色が悪くならない程度に軽く炒める。
- ④ ボールに (A) を合わせ、③に入れ軽く炒め、①のパスタを加え、味をととのえる。最後にバターを加える。

味が薄いようであれば塩・コショウを加える。酸味が強ければ、砂糖を加える。



カルボナーラ

材料 (2人分)

- たまねぎ (1/3 個) …………… 40g
- パルメザンチーズ …… 小さじ 2
- バター…………… 5g
- 牛乳…………… 120ml
- (A) ● 溶き卵…………… 1 個
- スライスチーズ…………… 1 枚
- 顆粒コンソメの素…………… 4g
- コショウ …………… 適宜
- 炒め油…………… 少々
- 塩…………… 少々
- ベーコン…………… 60g
- パスタ…………… 150g
- 塩 (パスタ用) …………… 小さじ 1.5

献立の特徴・ポイント

- チーズはとろけるタイプではなくスライスチーズを入れて下さい。とろけるタイプやピザ用チーズを使うと、ソースが固まりパスタと絡みにくなります。
- パスタとソース (卵液) を混ぜたら、軽く火を通すだけにします。

作り方

- ①ベーコンを、約 1cm 幅に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②ボールに (A) を (スライスチーズはちぎってから) 入れ、よく混ぜておく。
- ③フライパンに油を入れ熱したら、たまねぎを焦がさないように炒め、途中で塩を入れさらに炒める。ベーコンを加え、カリカリになるまで炒める。
- ④パスタをゆで、ザルで水を切り、③に入れる。すぐに②を入れ軽く火を入れ、卵が半熟状になったら火からおろす。

火を通しすぎないこと!



サツマイモご飯


材料 (2人分)

- ♥ サツマイモ …………… 120g
- 米 (1 合) …………… 150g
- 昆布 …………… 4cm
- 塩 (ゆでる用) …………… ひとつまみ
- 塩 …………… 少々

献立の特徴・ポイント

- ♥ サツマイモは、厚く皮をむくことで長い時間水にさらさなくてもアツがでず、おいしく、色よく簡単に作ることができます。
- ♥ サツマイモを切って水さらした後、水からさっとゆでることでさらに色よく、おいしくできあがります。

作り方

- ① サツマイモは皮を厚くむき 1.5 ~ 2cm 角に切り、水にさらしておく。

- ② 米を研ぎ、炊飯器に米と、1 合ラインまで水を加え、乾いた布巾で表面を軽く拭いた昆布を入れ 30 分ひたしておく。
- ③ サツマイモを鍋に入れ水を加え、塩をひとつまみほど入れ火に掛け、沸騰して 2 分ほどたったら、ザルに取る。
- ④ ②の昆布を取り除き、塩少々を入れてよく混ぜ、水を再び 1 合ラインになるまで注ぎ足す。サツマイモを炊飯器に入れそのまま炊く。



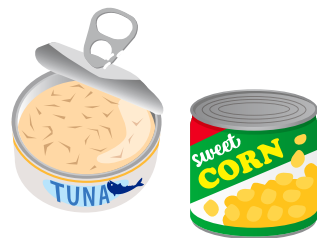
ツナコーンご飯

材料 (2人分)

- 米 (2 合) 300g
- 顆粒コンソメの素 10g
- 塩 適量
- ツナ缶 1 缶
- コーン缶 小 1 缶
- ☆ コショウ (お好みで) 少々

作り方

- ① 米を研ぎ、炊飯器に米と、2 合ラインよりやや控えめの水を加え、おいておく。
(30 分以上)
- ② ①の炊飯器に顆粒コンソメの素と塩を入れよく混ぜ、お好みでコショウも少々入れる。ツナ缶を汁ごと加え、2 合ラインに水を合わせる。さらにコーン缶を加えて、そのまま炊く。



サツマイモ粥(全がゆ)


材料(2人分)

- 米(1合)150g
- ♥サツマイモ(皮を厚くむいたもの)
..... 60g
- 昆布..... 4cm
- 塩..... 少々
- 水..... 350ml
- 塩..... 少々

献立の特徴・ポイント

- ♥サツマイモは、厚く皮をむくことで長い時間水にさらさなくてもアクがでず、おいしく、色よく簡単に作ることができます。
- ♥サツマイモを切って水さらした後、水からさっとゆでることでさらに色よく、おいしくできあがります。
- 炊飯器のおかゆモードがあると、それでも簡単に炊くことができます。

作り方

- ①サツマイモの皮を厚くむき、1cm角に切り、水にしばらくさらす。

- ②米は研いで、水に30分以上つける。昆布の表面をあらかじめ水を絞った布巾で拭き、10cm角に切り、一緒に入れておく。
- ③鍋に①のサツマイモと塩と水を入れゆでる。沸騰したら火を弱め、サツマイモが色鮮やかな黄色になるまで2分ほどゆで、ザルで水切りする。
- ④炊飯器の昆布を取り出し、塩を加えて軽く混ぜ、③のサツマイモを入れて炊く。



ジャガもち

材料 (2人分)

- ジャがいも (中2個) ……………160g
- 塩…………… 少々
- 片栗粉…………… 15g
- サラダ油…………… 小さじ2
- バター…………… 8g
- 醤油…………… 小さじ2.5

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、肉じゃがの大きさ程度に切り、水さらしをする。
- ② ①を水切りし、ジャがいもがかぶるくらいの水と塩を、鍋に入れ、少し煮くずれる程度までゆでる。
- ③ ②をザルで水切りし、その後一度鍋に戻し、中火にして水分を飛ばす。
- ④ 火から鍋をおろし、鍋の中で熱いうちに大まかにつぶし、そこに片栗粉を加え、さらに粘りが出るまでつぶす。
冷めると硬くなりつぶせなくなるので注意
- ⑤ ジャがいもの固まりが無くなり、片栗粉の粘りが出たら少し冷ました後、直径8cm・高さ1cmほどの平たい丸形にする。
- ⑥ 温めたフライパンに油を引き、丸めた生地を乗せ両面をこんがり焼く。
油は少し多めの方が、カリッとしておいしくなる
- ⑦ 両面にきつね色の焼き色がついたら火を弱め、バターを入れて溶かし、さらに醤油をフライパンのふちから回し入れフライパンを持ち上げて均一に醤油がいきわたるよう回して、すぐ火を止める。



ジャガもち



餃子の皮を使った簡単ピザ

材料 (2人分)

〈ピザソース〉

- (A) ● トマト水煮缶 (カットタイプ)
…………… 1/3 缶 (150g)
- オリーブ油…………… 大さじ 1
- (B) ● 乾燥バジル (あれば) …… 少々
- ガーリックパウダー
(チューブも可)…………… 少々

〈餃子ピザ〉

- 焼くときの油…………… 少々
- 餃子の皮…………… 適宜

〈トッピング〉

- チーズ、ツナ、コーン、ベーコンなど
(お好み)…………… 適宜

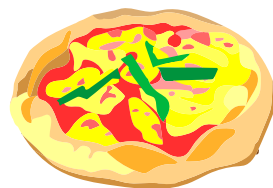
作り方

〈ピザソース〉

- ① 鍋に、(A) を入れ 20 分ほど弱火で煮詰める。時々かき混ぜ、(B) を入れる。

〈餃子ピザ〉

- ② フライパンを温め、油をしき、餃子の皮を入れ、上記のピザソースをのせ、トッピングを上のにのせてふたをして焼く。トッピングの一番上は、チーズにする。チーズが溶け、皮の周囲がパリパリになったらできあがり。



餃子の皮を使った簡単ピザ



じゃこご飯のお焼き

材料 (2人分)

- 炊きたてご飯 (1/3 合) ……100g
- 小松菜 (など青野菜) …… 1/5 束
- 塩…………… 小さじ 1
- (A)
 - 卵 (中)…………… 1 個
 - ♥じゃこ…………… 10g
 - 醤油…………… 小さじ 2
 - ピザ用チーズ…………… 10g
- サラダ油…………… 適宜

献立の特徴・ポイント

- 冷めるとおいしくなくなるので、熱いうちに頂きます。
- ♥じゃこは、釜揚げでもかたい物でも大丈夫。

作り方

- ①ご飯をあらかじめ炊いておく。小松菜は、たっぷりの熱湯に塩を入れ色よくゆでる。ザルに取り流水で冷ましてから絞るようにして水を切り、包丁で細かく刻む。
- ②ボールに (A) を入れよく混ぜる。
醤油は少し卵に色が付くくらいまで入れる。
- ③炊きたてのご飯と小松菜を、少しずつ②のボールに入れよく混ぜる。少し柔らかい硬さになるまでご飯を加え調整する。
- ④フライパンを温め、油を薄く引く。③をお玉ですくってフライパンに落とし直径 10cm・厚さ約 1cm に伸ばす。両面が、カリッとなるまで焼く。



じゃこご飯のお焼き



醤油ラーメン

材料 (2人分)

- 市販中華生麺…………… 2玉
- ♥〈煮豚〉
- 豚モモかバラ肉固まり……………400g
- 砂糖…………… 小さじ 3.5
- 醤油…………… 50ml
- (A) ●顆粒中華だしの素…………… 小さじ 1
- みりん…………… 60ml
- ガーリックパウダー…………… 少々
- 〈スープ〉
- 水…………… 500ml
- (B) ●〈煮豚〉の煮汁…………… 40ml
- 顆粒中華だしの素…………… 適宜
- ☆ガーリックパウダー・ごま油・ラー油…………… お好みで
- 〈固ゆで卵〉
- 卵…………… 2個
- (C) ●醤油・みりん…………… 適宜
- 顆粒中華だしの素…………… 適宜
- 〈野菜炒め〉
- キャベツ、にんじん、もやし、長ネギ、たまねぎ、ピーマンなど好みの野菜…………… 1人 100g
- 塩、コショウ…………… 適宜
- 油…………… 適宜



器具

圧力鍋

献立の特徴・ポイント

♥煮豚を圧力鍋で作り、そのスープを利用することで「添加物をぐっと減らすことができます」。

作り方

〈麺〉

①麺をゆでる。

〈煮豚〉

①肉は、ところどころ切れ目を入れる。

②(A)を圧力鍋に入れかき混ぜ、その上から肉を入れ上下に味を絡ませる。沸騰から約20分煮る。

③煮汁が冷めたら肉を取りだしスライスして、もう一度鍋に戻しさと煮る。

〈スープ〉

①大きな鍋に(B)を入れ温める。味は、お好みでガーリックパウダー・ごま油・ラー油で調整する。

〈卵〉

①卵を水からゆで、沸騰から12分煮たら、一度さましてから殻をむく。

②鍋に卵と(C)を入れ煮て、沸騰したら火を消しそのまま味をしみこませておく。

〈トッピング〉

①キャベツ、にんじん、もやしなど好みの野菜を大きさ・厚さをそろえて切り、油で炒め、塩、コショウで味付ける。

→最後に、ゆがいた中華麺に、肉、スープ、卵、トッピングを入れる。

味をしみ込みやすくするため

味をつけ照りを出すため

とろふわ半熟オムライス

材料 (2人分)

〈ケチャップライス〉 2人分

- ウインナー…………… 60g
- (A)
 - にんじん (1/5 本) …… 40g
 - ピーマン…………… 1/3 個
 - たまねぎ (1/3 個) …… 60g
- サラダ油…………… 小さじ 1
- 塩…………… 少々
- ケチャップ…………… 大さじ 2
- バター…………… 4g
- 炊きたてご飯 (1 合半) …… 240g
- 顆粒コンソメの素…………… 1g
- 塩・コショウ…………… 適宜

〈オムレツ〉 1人分

- 卵…………… 2 個
- 生クリーム (または牛乳)
…………… 大さじ 1
- 塩・コショウ…………… 適宜
- ☆ 砂糖 (お好み) …… 小さじ 1
- サラダ油…………… 適宜
- バター…………… 5g



作り方

〈ケチャップライス〉

- ①ご飯を炊いておく。ウインナーは約 5mm 厚さの輪切りにしてからお湯でゆがき、ザルで水を切る。(A) は、みじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、(A) を加え中火で炒める。途中、塩を入れる。たまねぎに透明感が出るまで炒め、①のウインナーを加え炒める。
- ③ケチャップを入れ水分を飛ばしながら、バターとご飯を入れ炒め、顆粒コンソメの素を入れ塩・コショウで味をととのえる。

食品添加物・脂を除くため

野菜が脱水し、早く炒まる

〈オムレツ〉

- ①ボールで (B) をよく混ぜる。
- ②油を入れ中火で熱したフライパンにバターを溶かし、(B) を入れる。約 20cm の高さから一気に投入してトロツとさせる。半熟になったら、菜箸でやさしく大きな円を 2 周書く。
- ③器に盛ったご飯の上に卵をのせ、ラップなどで形をととのえる。

お好みで砂糖を少し入れる

高野尾風とりめし

材料 (2人分)

- 手羽元 (または手羽先) …… 3 本
- 鶏モモ肉 …… 120g
- 油揚げ …… 1/3 枚
- ゴボウ …… 1/3 本
- にんじん …… 1/5 本
- こいくち醤油 …… 35ml
- 酒 …… 小さじ 2
- 米 (2 合) …… 300g

作り方

- ① 手羽元を、ふたをせずに沸騰から 1 時間ほど煮立たせスープを取る。アクは取り除く。
- ② 鶏モモ肉は、細かく切る。油揚げは、1cm ほどの短いたんざくにする。ゴボウ、にんじんはせん切りにする。ゴボウは一度サッと水にさらしザルにあげる。
長くさらすとゴボウの風味が消える
- ③ 鍋に②を入れ、さらに①を手羽元ごと具がひたひたになるまで注ぎ、ひと煮立ちさせてから醤油を入れ、煮汁が少なくなるまでふたをせずに煮る。具の色が濃くなり十分に味がしみ込んだら、具をザルでこし、煮汁と別にする。
煮汁を捨てない!!
- ④ ③の煮汁の残りとも①の残りを入れ、炊飯器の 2 合ラインに合わせ、具なしでご飯を炊く。
- ⑤ ご飯が炊けたら具をご飯の上へ均等に並べ酒をふりかけ、もう一度スイッチを入れご飯を炊く。その後混ぜてから、5 分ほど蒸らす。



高野尾風とりめし



食パンで作る中華まん

材料 (2人分)

- 食パン (8 枚切り) …………… 2 枚
- 片栗粉 …………… 小さじ 1
- 水 …………… 大さじ 1
- (A)
 - 生椎茸 …………… 1/3 個
 - たまねぎ (中 1/3 個) …… 30g
- (B)
 - 砂糖 …………… 小さじ 2
 - 酒 …………… 小さじ 1
 - 顆粒中華だしの素 …… 少々
 - 醤油 …………… 小さじ 1
- ごま油 …………… 適宜
- (C)
 - ショウガみじん切り
(チューブでも可) …… 少々
 - ニンニクのみじん切り
(チューブでも可) …… 少々
- 合い挽き肉 (豚でも可) …… 25g

作り方

- ①食パンのミミを切り落とす。片栗粉に水を加え、水溶き片栗粉にする。(A) はみじん切りにする。ボールに (B) を合わせる。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、(A)、(C)、肉を入れ、火を完全に通す。さらに、(B) を加え軽く混ぜ沸騰したら①の水溶き片栗粉を加え、ごく弱火で加熱し、とろみをつけ火を止める。
- ③ラップの上に、パンをのせ、②の 1/2 をパンの中央にのせ、パンの四隅を中央に合わせて寄せながら、最後はラップで絞って包む。同様にもう 1 つ作る。ラップの上部を輪ゴムで留める。
- ④食べる時に輪ゴムを外し、電子レンジで約 30 秒加熱する。

パンが新しい場合は、加熱は不要です。



食パンで作る中華まん



パン風もちもちお焼き

材料(2人分)

- (A)
 - 薄力粉…………… 80g
 - ベーキングパウダー…………… 少々
- (B)
 - 水…………… 40ml
 - 塩…………… 少々
- ウインナー…………… 1本
- ほうれん草(または小松菜) 1/3 株
- 塩・コショウ…………… 適宜
- 炒め油…………… 適宜

献立の特徴・ポイント

- 生地を室温でねかすことで、生地が伸びやすく、具を包みやすくなります。

作り方

- ① (A) を合わせてふるっておき、(B) を加えてよくこね、室温で 30 分おく。
10 等分し、直径 5 ～ 6cm の円形に伸ばす。
- ② ウインナーは沸騰した湯でゆがき、冷ましてから細かく刻む。ほうれん草はゆでて水をしっかりしぼって細かく切り、ウインナーと共に塩・コショウで炒める。
- ③ ①の生地我真ん中に②のをのせ、生地端を寄せて閉じ、厚み 2cm ほどの円形に整える。
- ④ ③の両面を薄く油をひいて温めたフライパンで、薄く焦げ色が付く程度に焼く。



パン風もちもちお焼き



ツナ・コーン・きゅうり入りの巻き寿司

材料 (2人分)

〈寿司飯〉

- 米 (1 合少し)……………160g
- 水…………… 250ml
- 昆布…………… 4cm

〈合わせ酢〉

- 米酢…………… 20ml
- (A) ● 砂糖…………… 小さじ 2
- 塩…………… 小さじ 1/2

〈具〉

- きゅうり…………… 1/3 本
- ツナ缶…………… 1/3 缶
- コーン缶…………… 適宜
- マヨネーズ…………… 適宜

作り方

〈寿司飯〉

- ① (A) を全て鍋に入れ、さっとひと煮立ちさせる。
- ② 洗米した米に水と昆布を加え 30 分以上ひたし、ご飯を炊く。炊きあがったご飯をボールに入れ、①を振りかけ、切るように混ぜ、冷ましておく。

〈具〉

- ① きゅうりは縦に細長く切り、ツナ、コーンは水分を切ってマヨネーズであえる。
- ② 巻きすにのりを置き、寿司飯をのりに押しつけるようにして、前後左右に広げる。
のりの向こう側 3cm には、飯を広げない
- ③ 具を寿司飯の中央よりやや手前側に並べる。奥にきゅうり、手前側にツナとコーンを置き、きゅうりを親指・人差し指以外の 3 本の指で押さえながら巻く。巻きすの手前を両手親指と人差し指で持ち、具を残りの指で押さえながら一気に巻く。軽く巻きすを押さえ形をととのえる。
- ④ 包丁の刃をぬれ布巾で一切れずつ拭きながら切る。
きれいに切れる。



チキンドリア

材料 (2人分)

〈バターライス〉

- 米 (半合) 75g
- サフラン (あれば) 数本
- 顆粒コンソメの素 少々
- たまねぎ (中 1/2 個) 40g
- バター 1g
(+こしょう・ニンニクパウダー (お好みで))
- サラダ油 適量

〈具〉

- たまねぎ (中 1/2 個) 40g
- (A)
 - きのこ類 10g
 - にんじん 1/2 本
- ピーマン 1/2 個
- 鶏肉 60g
- バター 15g
- 塩 少々
- コショウ 適宜

♥〈ホワイトソース〉

- 小麦粉 大さじ 2
- (B)
 - コショウ 適宜
 - 牛乳 200ml
 - 顆粒コンソメの素 少々

〈トッピング〉

- (C)
 - 粉チーズ 適宜
 - パン粉 適宜



献立の特徴・ポイント

- ♥ ホワイトソースは、野菜類と鶏肉を炒めた後に、小麦粉と牛乳を加えて作ることで簡単にできます。

作り方

〈バターライス〉

- ①米を研ぎ、半合分の水とサフランを入れ、炊飯器の 2 合のラインまで水を加え、30 分以上おき、顆粒コンソメの素を加えよくかきまぜ、普通に炊く。
- ②たまねぎはみじん切りにし、フライパンにバターを溶かし透明になるまで炒める。
①も加え炒める。グラタン皿に薄くサラダ油を塗ってたまねぎと①を入れる。

〈具〉

- ①たまねぎは薄切り、(A) は細切り、ピーマンはせん切りにする。鶏肉は親指の先の大きさほどに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①のたまねぎ、きのこ、にんじんを炒め、途中で塩とコショウを入れ炒める。鶏肉を入れ、色が変わるまで炒め、最後にピーマンも入れ軽く炒める。小麦粉を入れ、粉っぽさが無くなるまで炒め、そこに (B) も加え、とろみがつくまで火を通す。
- ③②をグラタン皿にのせ、(C) をのせ、250 度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

シーフードピラフ

材料 (2人分)

- 米 (1 合半) 180g
- (A)
 - 好みのキノコ類 20g
 - たまねぎ (中 1/2 個) 40g
 - にんじん・ピーマン
..... 各 10g (中 1/2 個)
- 水 200ml
- 顆粒コンソメの素 5g
- ♥ バター 10g
- 塩 少々
- ♣ シーフードミックス (冷凍) ... 60g
- コショウ 少々
- ☆ サフラン (お好みで) 少量

献立の特徴・ポイント

- ♥ マーガリンよりも本バターを使うほうが、味が格段と良くなる。
- ♣ シーフードは解凍すると旨味が逃げてしまうので凍らせたまま使う。
- ④の過程までは鍋かフライパンで行い、その後、炊飯器に移して炊いてもできる。

作り方

- ① 米はさっと洗い、ザルにとり、十分水を切る。(A) を粗みじん切りする。
- ② 水を鍋で沸かし、顆粒コンソメの素を入れスープを作る。
- ③ 別鍋にバターを入れ中火にかけ、溶けたら (A) を入れ炒める。途中で塩を加え、さらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、米を加えて透明感が出るまで炒める。
シーフードミックスを凍ったまま入れ水分を十分飛ばし、②とコショウ、サフラン (あれば) を入れ軽くかき混ぜ、ふたをする。
火加減は、最初やや強火にして、沸騰したら火を弱め 20 分炊く。
- ⑤ 炊きあがったら 10 分ほど蒸らし、その後よくかき混ぜる。

火加減に注意!

焦げやすいので火加減に注意!



五平餅

材料 (2人分)

- ご飯 (1 合 ~ 1 合半)
..... 150g ~ 225g
- (A)
 - 赤味噌 40g
 - 砂糖 大さじ 3
 - 水 大さじ 1
- ☆ 刻みピーナッツ、ごま、刻みクルミ、
ゆず皮 (乾燥したもの) など
..... お好み
- 油 適宜

作り方

- ① 鍋に (A) を入れ、ときどきかき混ぜながら、弱火で半分の量になるまで煮詰める。
お好みで砕いたピーナッツ、ごま、
ゆずなどを混ぜる。
火加減に注意!!
- ② ご飯は温かいうちにつぶす。小判形にし、
真ん中にわりばしを置き、ご飯をラップで
包み、形をととのえる。
つぶし加減はお好み
- ③ フライパンを温め薄く油をひき、
②の両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
*フライパン用のアルミホイルをひくとこげ
ない!*
- ④ ③に、①を塗り、フライパンで
弱 ~ 中火で両面をさっと軽く焼く。
*焼いている途中で、味噌をさらに塗っても
良い*

MEMO!

里芋 (生芋が望ましい) をご飯に対し、1/3 の割合で入れると、「里芋五平餅」が作れます。

里芋は皮付きのまま鍋に入れ、塩少々を入れ、水からゆで始め、皮に切れ目ができるまで柔らかく煮る。里芋がゆであがったら、皮をていねいに除く。里芋もご飯と一緒につぶして成型する。



カレー粉から作る簡単カレー

材料 (2人分)

- (A) ●たまねぎ (中1/2個) ……100g
●ピーマン…………… 1個
- (B) ●にんじん (1/5本) …… 40g
●じゃがいも (1/2個) …… 40g
- 水…………… 320ml
●顆粒コンソメの素 …… 6g
●バター…………… 6g
●牛・豚の薄切り肉……………120g
●サラダ油…………… 大さじ1
●塩…………… 小さじ1/2
- ♥小麦粉…………… 大さじ3
●カレー粉…………… 6g
●コショウ…………… 適宜
- (C) ●とんかつソース …… 小さじ2
●牛乳…………… 20ml
●ガーリックパウダー…………… 少々
- ☆コンソメの素、塩、コショウ、とんかつソース (お好み)



献立の特徴・ポイント

- ♥野菜・肉を炒めた後、直接小麦粉をからめることで、ダマにならずとろみ付けが簡単です!
- カレーうどんは水溶き片栗粉でとろみづける。

作り方

- ① (A) は薄切り、(B) は薄いイチョウ切りにする。
 - ② 鍋に水を沸かし、顆粒コンソメの素を入れスープを作る。
 - ③ フライパンにバターを熱し肉を炒める。
その後フライパンから肉を取り出す。
同じフライパンに油を入れ、
ピーマン以外の野菜を加え炒め、塩を入れる。
- 野菜をしんなりさせるため
- ④ 野菜に火が通ったら、ピーマンを炒め、③の肉を戻し、小麦粉を入れ炒める。カレー粉を入れ軽く炒める。②のスープと、コショウを加え、ゆっくりと粉がダマにならないように中火で鍋底から混ぜる。
 - ⑤ とろみがついたら (C) を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 味が薄ければ、コンソメの素、塩、コショウ、とんかつソースを適宜足す

カレー粉から作る簡単カレー



ナン

材料 (2人分)

- 牛乳…………… 65ml
- ドライイースト…………… 1.5g
- 塩…………… 少々
- 砂糖…………… 5g
- 強力粉…………… 75g
- 薄力粉…………… 25g
- 打ち粉(薄力粉)、油 …… 適宜

献立の特徴・ポイント

電子レンジを使ったときの牛乳の温度・生地の温度は、いずれも人肌よりも少し温かい温度(約40度)にする。

作り方

- ①ボールに牛乳を入れ、電子レンジにかけ人肌より温かい温度にする。
- ②①にドライイーストを入れ菜箸でかき混ぜ、次に塩を入れ良く混ぜ、さらに砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③②に強力粉+薄力粉を入れて菜箸でざっくりと混ぜる。

混ぜすぎは厳禁!
- ④③にラップを軽くかぶせ、レンジ(500W)で30秒加熱し生地を人肌より少し温かい温度にする。加熱が足らなければ、さらに加熱する。
- ⑤生地を取りだし、まな板の上に打ち粉をふり、その上で20回ほどこねる。
ボールに生地を戻し、2倍くらいの大きさになるまで待つ。

寒い季節は40度くらいのお湯をボールに張り、生地を入れたボールを温めさせる。
- ⑥生地が膨れたらナンの形に伸ばし、少し待つ。
- ⑦フライパンに油を薄く引き、両面に軽く焦げ目が付くまで焼く。



ドライカレー

材料 (2人分)

- (A) ●ピーマン…………… 1 個
- たまねぎ…………… 1/2 個
- にんじん…………… 1/4 本
- オリーブ油 (もしくはサラダ油)
…………… 小さじ 2
- 塩…………… 1.5g
- 牛ミンチ…………… 100g
- カレー粉…………… 小さじ 2
- (B) ●ケチャップ …… 大さじ 1
- 水…………… 50ml
- 砂糖…………… 小さじ 2
- ソース…………… 小さじ 2
- 顆粒コンソメの素…………… 少々

☆お好みでコショウ、ショウガ、にんにくなど
(水溶性片栗粉)

- 水…………… 大さじ 1
- 小麦粉…………… 小さじ 1

作り方

- ① (A) を全て細かく切り、油を熱したフライパンでよく炒め、途中で塩を入れよく炒め、ミンチを入れ炒め、さらにカレー粉を入れ炒める。そこへ (B) を入れ加熱する。お好みでコショウ・ショウガ・にんにく等を入れて味をととのえる。
- ②最後に水溶性片栗粉を入れ、とろみをつけ仕上げる。



カルシウムたっぷりお好み焼き

材料 (2人分)

- じゃこ…………… 5g
 - (A)
 - キャベツ…………… 200g
 - にんじん…………… 1/2 本
 - ピーマン…………… 1 個
 - 卵…………… 1 個
 - ♥牛乳…………… 40ml
 - お好み焼き粉 (市販) …… 50g
 - ピザ用チーズ…………… 10g
 - 粉鯉 (あるいはかつお節) …… 5g
 - ☆ネギ…………… お好み
 - サラダ油…………… 適宜
- 〈トッピング〉
- ☆お好み焼きソース、マヨネーズ、あおさ、かつお節など…………… お好み

献立の特徴・ポイント

♥粉を溶くとき、水ではなく牛乳を使います。手軽にカルシウムたっぷりの料理ができます。

作り方

- ①じゃこをあらかじめ熱湯でゆがき、ザルで水気を切る。(A)を細かく切る。ボールに卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。

柔らかくなる
- ②別のボールの中に、(A)、じゃこ、ピザ用チーズ、お好み焼き粉、粉鯉を入れ混ぜる。
- ③①のボールに②を入れ、ざっくりと混ぜる。

この時、混ぜすぎると生地が崩れやすくなるのでざっくりと混ぜるだけにします。

油は多い方がおいしくなる
- ④フライパンを十分熱し、油をひく。フライパンに生地を入れ両面を焼く。お好みでトッピングをする。



電子レンジでつくるパン(ピザ)生地づくり

材料(2人分)

- (A) ●バター…………… 10g
●牛乳…………… 80ml強
●ドライイースト…………… 5g
- (B) ●塩…………… 少々
●砂糖…………… 小さじ4
●強力粉…………… 120g
●打ち粉…………… 適宜

器具

クッキングシート・
キッチンペーパー

献立の特徴・ポイント

- 生地は、電子レンジにかけたときに人肌程度の温かさになっていること

作り方

- ①ボールに、(A)を入れ電子レンジ「強」で約30秒加熱する。よく混ぜてバターを溶かし、牛乳が人肌程度であることを確かめる。温度が低ければ、更に加熱する。
- ②ドライイーストを①に入れ、よく混ぜる。
ドライイーストは完全に混ぜらなくても良い
- ③②に(B)を入れ混ぜ、その上に1/3ずつ強力粉を入れ、その都度よく混ぜる。残りの強力粉を加え、菜箸でざっくりと軽く混ぜる。全体に箸で持ち上げてすくうことができればOK。
生地がぼろぼろしても絶対に混ぜすぎないこと
- ④③にキッチンペーパーでフワッとふたをし、生地を電子レンジ「弱」で、約30秒加熱し人肌程度の温かさにする。
温度が低いようであればさらに加熱する
- ⑤まな板、生地、包丁に打ち粉をして、生地を2つに切る。切り口が中になるように丸めて置く。生地の上からクッキングシート、ぬらして固く絞ったキッチンペーパーをかぶせ、15分ほど置く。生地が大きさが2倍になればOK。
- ⑥まな板の上で生地を軽く押さえ、空気抜きをし、生地を寄せて丸め、打ち粉をした皿に移す。
- ⑦生地をのせた皿の上から、キッチンペーパーを掛け、電子レンジ「弱」で30秒加熱する。再び人肌程度になったかを確認し、生地の温度が低いようであれば、さらに加熱する。
- ⑧オーブンを180度(ピザなら250度)予熱を行い完了したら、天板にクッキングシートを敷き、生地をのせ、10～15分おいて生地が2倍になるまで膨らませる。
具材を中に入れるときはこの時に入れる
- ⑨180度(ピザなら250度)のオーブンで、焼き色がつくまで15～20分焼く。



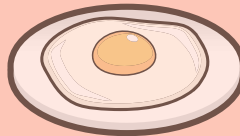
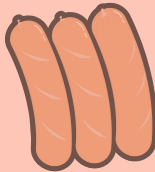
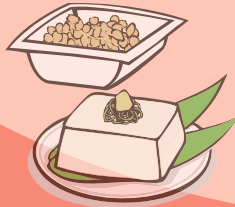
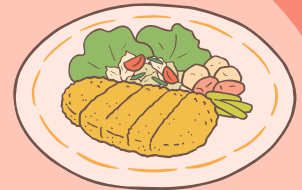
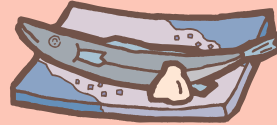
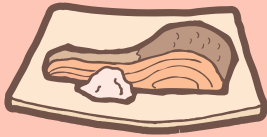
あか(主菜)レシピ

あか(主菜)の食べ物は、体温を上げるため、筋肉や脳が活発に動き、熱に弱いウイルスや菌に負けない体を作ります。

さらに、牛乳やチーズ、大豆製品などに含まれるタンパク質は精神を安定させる作用があるので、学校生活にも落ち着いてのぞむことができます。

あかのなかま(主菜)

げんきなからだをつくる



あか (主菜) の目次

 ● スペイン風オムレツ	51	● 唐揚げ	59
● チーズ入りオムレツ	53	 ● 揚げ出し豆腐	60
● 鰯蒲焼き	54	● 羽根付き簡単ぎょうざ	61
● 豚ショウガ焼き	55	● ひじきコロケ	62
● 豚味噌焼き	56	 ● エビすり身のパン衣揚げ	63
● おからハンバーグ (照り焼きソース添え) ...	57	● 正月料理 (鶏つくね)	65
● フライドチキン	58	● 正月料理 (伊達巻き)	66

A series of ten horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

スペイン風オムレット

材料 (2人分)

- たまねぎ (中 1/3 個) …………… 40g
- じゃがいも (2 個) ……………150g
- ベーコン…………… 40g
- (A)
 - 卵…………… 3 個
 - 牛乳…………… 小さじ 1
 - 塩…………… 小さじ 1/2
 - コショウ…………… 少々
- サラダ油 (オリーブオイル)
…………… 大さじ 2
- ☆乾燥バジル…………… 適宜 (お好み)

献立の特徴・ポイント

☆生地に乾燥バジルを加えると、さっぱりとした感じになる。

作り方

- ①たまねぎ半分を繊維を横断するよう薄切りにする。じゃがいもは皮をむき、約 3mm 厚さのいちょう切りにして水にさらす。
- ②ベーコンは、約 1cm 幅に切る。
- ③(A) を合わせ、よくかき混ぜる。
- ④フライパンに油を入れ温めてから、①を入れ、柔らかくなるまで炒め、さらに②を入れ炒める。
- ⑤材料に火が通ったら③を流し込み、全体をやさしくかき混ぜながら中心まで熱し、卵が半熟状になればふたをして火を弱め、じっくりと熱を通す。(両面とも) 卵をフライパンのふちからフライ返しで中心に向かって折りたたみ、形をととのえる。



スペイン風オムレツ



チーズ入りオムレット

材料 (2人分)

- 卵…………… 2個
- (A)
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - 牛乳(または生クリーム)… 20ml
 - 塩…………… 少々
 - コショウ…………… 適宜
- スライスチーズ …… 1枚
- ♣ バター(またはサラダ油)… 小さじ3
- ☆ 乾燥バジル…………… 適宜(お好み)

献立の特徴・ポイント

- ♥ 生クリームを用いる方が、牛乳よりも香味が良くなる。
- ♣ お好みでバターの代わりにオリーブ油を使い、更に生地に乾燥バジルを加えると、さっぱりとした感じになる。

作り方

- ① ボールに卵を割りほぐし、(A)を加えよく混ぜる。
- ② スライスチーズを手で細かくちぎり、①に入れる。
- ③ フライパンにバターを入れ、温まったら①を流し入れ、ゆっくりと箸で混ぜながら卵が半熟になるように火を通す。卵をフライパンのふちからフライ返しで中心に向かって折りたたみ、形をととのえる。

MEMO!

スライスチーズの代わりに、

- ・ 粉チーズなら小さじ3
- ・ ちりめんじゃこなら小さじ3 湯通しをして、水分をしっかりと切る
- ・ 青のりなら適宜
- ・ プロセスチーズなら20g(8mm角切り)
- ・ 完熟トマトなら1/3個(8mm角切り)

などを入れても、おいしいですよ。



鰯の蒲焼き

材料 (2人分)

- 鰯 (真鰯) 4尾
- 小麦粉 適宜
- 油 小さじ2
- ♥ 醤油 30ml
- ♣ みりん 30ml
- (A) ● 日本酒 30ml
- 砂糖 小さじ2
- 和風だしの素 少々

献立の特徴・ポイント

- ♥ 醤油はたまり醤油を使うと、味が断然おいしくなります。
- ♣ みりんは本みりんを。



作り方

- ① 鰯は、頭を落とし腹側から手開きにし、内臓と骨を取り出す。片方の手で身を押しさえながらゆっくりと骨を身から離す。小麦粉を薄くまぶし、フライパンに油を入れ鰯の両面をカリッとなるまで焼く。
- ② (A) をボールに合わせ、①に回し入れ、中火で煮詰める。

焦がさないように注意!!



豚のショウガ焼き

材料 (2人分)

- 豚ロースショウガ焼き用……………200g
- たまねぎ…………… 1/2 個
- (A) ● みりん …………… 40ml
- 砂糖 …………… 小さじ 1
- ショウガすりおろし … 小さじ 1
- 酒 …………… 小さじ 1
- 醤油 …………… 40ml
- 油…………… 小さじ 2

作り方

- ①肉は、筋を切り包丁の背で軽くたたきます。たまねぎは薄切りにする。
- ② (A) をボールでよく混ぜる。
- ③①を②のボールに入れ 5 ～ 10 分置く。
- ④フライパンを熱し、油を入れ温め、肉を中火で両面に軽く火を通し、最後に③を入れ軽く水分を飛ばす。



豚味噌焼き

材料 (2人分)

〈甘味噌〉

- (A)
 - 赤味噌…………… 40g
 - 砂糖…………… 大さじ 1
 - 水…………… 大さじ 1

〈味噌焼き〉

- みりん…………… 20ml
- 甘味噌 (上記) …… 30g
- 好みの野菜…………… 200g
- サラダ油 (またはごま油)
…………… 小さじ 2.5
- ♥ 豚コマ肉…………… 120g
- 顆粒中華だし…………… 少々

献立の特徴・ポイント

♥ 豚肉には糖質をエネルギーに変えるビタミン B1 が豊富に含まれており、疲れを治す効果があります。

作り方

〈甘味噌〉

① 鍋に (A) を入れ、よく混ぜる。

② ① をごく弱火でこがさないように時々木ベラなどでかき混ぜながら、好みの固さまで煮詰める。

〈味噌焼き〉

① ボールに甘味噌とみりんを入れてよく混ぜておく。

② 野菜は、ざっくりと切っておく。

③ フライパンに油を入れて熱し、②を加え炒める。

④ 野菜に火が通リかけたら豚肉も入れ、肉の色が変わるまで十分に熱す。(中～強火)

⑤ ④に顆粒中華だしを加え、①も加え、こがさないように炒める。



おからハンバーグ(照り焼きソース添え)

材料(2人分)

- たまねぎ(中1/2個)…………… 80g
- 挽き肉…………… 120g
- 卵…………… 中1個
- (A) ●おから…………… 40g
- 塩…………… 小さじ1/3
- コショウ・ナツメグ…………… 適宜
- バター…………… 適宜

〈照り焼きソース〉

- バター…………… 適宜
- 砂糖…………… 小さじ1
- (B) ●みりん…………… 40ml
- 醤油…………… 40ml
- 和風だしのもと…………… 少々

献立の特徴・ポイント

- ♥挽き肉にパン粉ではなくおからを入れると、栄養価が高まる。



作り方

〈ハンバーグ〉

- ①たまねぎをみじん切りする。耐熱皿に入れ、レンジで2～3分加熱し、ザルで水分を切り少し冷ます。
- ②ボールに(A)と①を入れ、50回ほど練る。生地がボソボソするようであれば、卵を足す。
- ③生地を2等分にし小判型に形を整え、真ん中をへこませる。
- ④フライパンにバターを入れ充分熱し、最初は表裏両面を強火で焼く。その後、ふたをして汁が出なくなるまで充分に火を通す。焼けたら皿に移す。

〈照り焼きソース〉

- ①(B)を混ぜる。
- ②さきほどのフライパンにバターを少し足し温め、(B)を入れ、軽く煮詰め、ハンバーグにかける。



フライドチキン

材料 (2人分)

- ♥手羽元……………12本
- 醤油……………40ml
- 酒……………40ml
- 水……………80ml
- みりん……………40ml
- すりおろしショウガ… 小さじ1
- (A) ●顆粒中華だし……………2g
- カレー粉…………… 小さじ1/3
- 塩…………… 少々
- コショウ…………… 適宜
- ガーリックパウダー…………… 適宜
- 片栗粉と小麦粉…………… 同量
- 揚げ油…………… 適宜

献立の特徴・ポイント

♥鶏肉は火が通りにくいので切り込みを入れること、片栗粉と小麦粉を半分ずつ混ぜて使うことです。

しっとり感とサクッと感の両方が味わえる。

作り方

- ①手羽元は、骨に沿い、細かく切り込みを入れる。
- ②(A)をボールに合わせよく混ぜ、①をもみ入れる。
- ③30分以上つけ込んだら、水気を取り、片栗粉と小麦粉をつけてしばらく置いておく。
- ④油を170度に熱し、③を入れ、ゆっくりと時間をかけて揚げる。
- ⑤火が通ったら、バット等に肉をあげ、(骨の周りの火の通りを確認し、)キッチンペーパーなどで油分を切る。



唐揚げ

材料 (2人分)

- 鶏モモ肉 (または胸肉) ……150g
- たまり醤油 …… 大さじ 1
- 本みりん …… 20ml
- (A) ● すりおろしショウガ …… 少々
- 顆粒中華だし …… 少々
- 砂糖 …… 小さじ 1 弱
- 片栗粉 …… 適宜
- 揚げ油 …… 適宜
- ☆ 塩・コショウ・ケチャップ …… 適宜

献立の特徴・ポイント

♥ たまり醤油は、うまみが濃くまろやかな味となる。

♣ みりんは、本みりんを使います。みりん風調味料は食品添加物が多く、味が落ちる。

唐揚げは片栗粉を用いると、さくっと仕上がります。

作り方

- ① 肉は、縦・横・斜めに細かく切り込みを入れた後、一口大に切る。
- ② (A) をビニール袋に入れよく混ぜ、肉を入れよく揉み、10分以上つけ込んだ後、片栗粉をつけ少しなじませる。
- ③ 油を鍋に充分入れ、170度に熱する。肉を、鍋の表面積の2/3以内まで入れ、充分加熱する。揚がったら、バット等にあげ、余分な水分と油分を飛ばす。
- ④ つけだれとして、塩・コショウやケチャップをお好みで。

MEMO !!

(A) の材料を、→
に変えることで塩唐揚げも作れます。

- 日本酒 …… 大さじ 1
- 砂糖 …… 少々
- (A) ● コショウ …… 適宜
- 顆粒中華だし …… 少々
- ニンニクパウダー …… 少々
- 塩 …… 少々
- レモン汁 …… 小さじ 1



揚げ出し豆腐

材料 (2人分)

- 木綿豆腐…………… 50g
 - 揚げ油…………… 適宜
 - ♥ 片栗粉…………… 適宜
- (A)
 - 醤油…………… 40ml
 - 砂糖…………… 小さじ 1
 - みりん…………… 40ml
- 〈水溶き片栗粉〉
- 水…………… 大さじ 1
 - 片栗粉…………… 小さじ 1

献立の特徴・ポイント

♥ 衣は、薄力粉より片栗粉の方がカリッとした衣になる。

あんかけを作るのが面倒なときはだし醤油や、洋食に合うときはソースでも可



作り方

- ①豆腐は、厚さ・大きさを揃え四等分する。まな板の上に豆腐を並べ、その上からお皿などを重しにして水を切る(10分程度)。
- ②ボールに片栗粉を入れ、豆腐に付ける。
- ③油を170度に熱し、豆腐を入れ、浮いてきたらひっくり返し、両面がややきつね色になるくらいまで揚げる。揚げたらバットなどで油を切る。
- ④鍋に(A)を入れ加熱し沸騰させる。
- ⑤水溶き片栗粉を作り、④に入れよく混ぜ、粘りが出たら加熱を止め、③の豆腐にかける。



羽根付き簡単ぎょうざ

材料 (2人分)

- キャベツ……………120g
 - 塩……………少々
 - ニラ……………40g
 - 生椎茸……………40g
 - 挽き肉……………250g
 - 顆粒中華だしの素……………4g
 - 日本酒……………小さじ2
 - 醤油……………小さじ1
 - 塩……………少々
 - (A) ● すりおろしニンニク
(チューブでも可)……………少々
 - 砂糖……………少々
 - すりおろしショウガ
(チューブでも可)……………少々
 - 餃子の皮……………適宜
 - 油……………小さじ2
- 〈水溶き片栗粉〉
- 片栗粉……………10g
 - 水……………40ml

餃子の皮は、大きなサイズの方が作りやすい

作り方

- ①キャベツはざっくり刻み、塩を少し入れたお湯でしんなりとするまでゆで、水を絞り、その後みじん切りする。ニラは細かく刻む。椎茸はみじん切りにする。
- ②①と肉、(A)をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③餃子の皮の真ん中に②の具をのせ、皮の周囲を水で濡らし、具を包む。
- ④フライパンに油を入れ、油が温まったら餃子を並べる。水溶き薄力粉を適量回し入れふたをし羽根を作る。(中火)
- ⑤餃子の皮に透明感が出て火が通ったらふたを取り、水分を飛ばす。



ひじきコロッケ

材料 (2人分)

- ♥たまねぎ…………… 中 1/2 個
- じゃがいも…………… 80g
- ひじき (乾燥) …… 8g
- 油…………… 小さじ 1
- 挽き肉…………… 120g
- おから…………… 80g
- (A)
 - 酒・みりん…………… 各小さじ 1
 - 塩…………… 少々
 - 醤油…………… 小さじ 1
 - コショウ…………… 適宜
- 薄力粉…………… 適宜
- 卵…………… 1 個
- パン粉…………… 適宜
- 揚げ油…………… 適宜

献立の特徴・ポイント

- ♥たまねぎは炒めず、軽くレンジにかけ、水分を飛ばす。こうすると、たまねぎの風味が生きておいしく仕上がる。

作り方

- ①たまねぎは軽くレンジにかける。
- ②じゃがいもは皮をむき、2cm 角に切り柔らかくなり、角が少し煮崩れるまで、冷水からゆで、水を切る。もう一度鍋に戻し、弱火にかけながらつぶす。
- ③ひじきは水に戻し、水分をしっかりと絞って切る。
- ④フライパンに油を入れ、肉を入れ炒める。肉に火が通ったら、③とおからを入れ、(A)を加え、火を止める。①と②と合わせて丸める。薄力粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつける。
- ⑤油を 170 度に熱し、④を入れゆっくりと揚げる。



エビすり身のパン衣揚げ

材料 (2人分)

- ♥エビ……………150g
- ネギ…………… 大さじ 2
- ショウガ…………… 少々
- 食パン 8 枚切り ……2、3 枚
- 卵白…………… 1/2 個分
- 水…………… 小さじ 3
- 豚ミンチ肉…………… 80g
- (A) { ●酒…………… 小さじ 1
- 塩・醤油…………… 少々
- 片栗粉…………… 小さじ 1
- 揚げ油…………… 適宜

献立の特徴・ポイント

- ♥エビは、冷凍ではなく生のものを使います。

作り方

- ①エビは、殻としっぽを取る。また、背中側から包丁を入れ、黒い管を除き、細かく刻む。ネギとショウガはみじん切りにする。
- ②食パンは耳を切り、5mm 角に切りボールに入れておく。
- ③卵白に水を入れよく混ぜる。
- ④肉と①、(A) を混ぜ、よくこね 4 等分にし、片栗粉を付ける。表面に③をつけ、さらに②をつける。
- ⑤油を 170 度に熱し、ときおり転がしながら揚げる。



エビすり身のパン衣揚げ



正月料理（鶏つくね）

材料（2人分）

- レンコン…………… 80g
〈酢水〉
 - 酢…………… 約大さじ 2
 - 水…………… 約 300ml
- 白ネギ…………… 1/2 本
- 鶏ミンチ肉…………… 200g
- (A)
 - 卵…………… 1 個
 - 塩…………… 少々
 - 片栗粉…………… 小さじ 2
- 揚げ油…………… 適宜
- (B) ● 砂糖・みりん・醤油 …… 各小さじ 4

作り方

- ①レンコンは皮をむき、酢水に 10 分ほどさらし、水洗いし細かく刻む。ネギは小口切りにする。
- ②肉、①、(A) をボールに入れ、十分こねて平たく丸い形にする。
- ③②を 170 度の油で揚げ、揚がったら、バットに取る。
- ④(B) をボールに合わせ、フライパンに一気に入れ熱し、両面に照りが出るように焼く。



正月料理（伊達巻き）

材料（2人分）

- だし汁…………… 小さじ3
（かつお節又は顆粒和風だしの素で作る）
- (A) ● はんぺん…………… 小 1 個
- 卵…………… 1 個
- 砂糖…………… 小さじ3
- みりん…………… 小さじ3
- 醤油…………… 小さじ1
- サラダ油 …… 適宜

作り方

- ①だし汁は、かつお節か顆粒和風だしの素からつくる。
- ②①と（A）を全てミキサーに入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③卵焼き器に油をしき、②の半分を入れふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④③が焼き上がったら、焦げている面をすだれにのせ巻き、しばらくそのままにして形をととのえる。もう半分も同様にして作る。



みどり(副菜)レシピ

みどり(副菜)の食べ物の中でも、特に色の濃い野菜などには、菌やウイルスが体に入ってくるのを防ぐ効果があります。

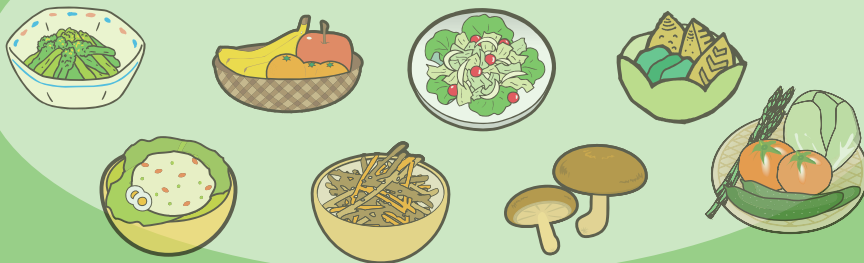
さらに、野菜や果物に多いビタミンCはストレスに対抗するホルモンのもととなり、ストレスに強い身体にしてくれます。

みどり(汁物)レシピ

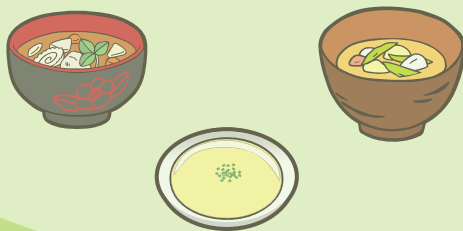
みどり(汁物)は、寝起きの身体を温めるだけでなく、具沢山の味噌汁などを活用することによって、一度にたくさんの野菜をとることができます。

みどりのなかま (副菜)

びょうきをふせぐ からだのちょうしをととのえる




みどりのなかま (汁物)





そのほか
●おちゃ

みどり (副菜) の 目次

-  ● カボチャソテー 71
- ピーマン炒め 73
- きんぴらゴボウ 74

みどり (汁物) の 目次

- 豚汁 75
- ミネストローネ 76
-  ● 栄養満点！ふわふわ団子入りスープ 77
-  ● 添加物不要！小麦粉で作るシチュー 79

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed lines.

カボチャソテー

材料 (2人分)

- カボチャ……………120g
- ♥バター…………… 大さじ1
- ☆塩・バジル・ガーリックパウダー
…………… お好みで

献立の特徴・ポイント

♥あっさりした感じにしたいときには、バターの代わりにオリーブ油を使います

作り方

- ①カボチャを、約8mm厚さのくし形に切る。
- ②フライパンに、バターを熱し、そこに①を並べふたをして蒸し焼きにする。途中で裏返し、両面に火を通す。
- ③焼き上がったら、塩、ガーリックパウダー、バジルなどお好みでふりかける。



カボチャソテー



ピーマン炒め

材料 (2人分)

- ピーマン…………… 60g
- 油…………… 小さじ2
- (A) { ♥ 砂糖…………… 小さじ1
- ♣ 醤油…………… 小さじ1弱

献立の特徴・ポイント

- ♥ 砂糖を使うとピーマンの苦みが薄れ、食べやすくなる。
- ♣ 醤油は、ダシ醤油を使った方がマイルドな味になる。

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を取り、横方向に5mm程の幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ熱し、ピーマンを焦がさないように炒める。
- ③ピーマンが炒まってきたら、(A)を入れ弱火でかき混ぜながら少し煮詰める。



きんぴらゴボウ

材料 (2人分)

- ♥ゴボウ (1本)..... 80g
- 水..... 40ml
- かつお節..... 少々
- 砂糖..... 小さじ2
- 醤油..... 小さじ2
- サラダ油..... 小さじ1
- 白ごま・唐辛子..... 適宜

献立の特徴・ポイント

- ♥皮はむかず流水とたわしでこすり洗う。
- ♥ゴボウはせん切りにして水さらしをし炒め、その後煮汁で煮ることによって柔らかくなる。

鶏モモ肉や牛肉の薄切りを入れる場合は、煮汁の量を少し増やす。

作り方

- ①ゴボウを水で洗い表面の泥を落とす。皮が気になる場合は、包丁の峰でこそげる。
- ②①をせん切りにし、水にさらす。
- ③鍋に水を沸かし、かつお節を入れ1分間ほど煮てザルでこし、鍋に砂糖、醤油を加える。

かつお節は最後に加えて炒めてもいい
- ④②の水を切り、フライパンに油を熱し、ゴボウの色が変わるまで炒める。

肉を入れる場合はここで加え、肉の色が変わるまで十分炒める。
- ⑤③を④に加え、汁がなくなるまで菜箸で時折かき混ぜながら炒める。
- ⑥トッピングで、白ごま、唐辛子などを添える。



豚汁

材料 (2人分)

- 煮干し…………… 3 匹程度
- 大根、里芋…………… 各 40g
(里芋は冷凍の物か、生芋の皮をむいた物を使います)
- にんじん、ゴボウ…………… 各 20g
- 板こんにやく…………… 1/3 枚
- 長ネギ (白の部分と緑の部分合わせて)…………… 1/3 本
- 豚こま肉…………… 40g
- 水…………… 400ml
- 塩…………… 適宜
- 味噌…………… 約 40g

作り方

- ① 煮干しは頭とはらわたを取り除き、鍋で水につけておく。大根、にんじんはイチヨウ切りに、里芋は輪切りに、ゴボウはせん切り、こんにやくはスプーンで細かくちぎる。ネギは輪切りにし、白と緑の部分で分けておく。
- ② 肉は一口大に切り、別鍋に水を入れ、湯を沸騰させ、塩を少し加え、肉を入れ十分煮立たせた後、ザルで湯を切る。
- ③ 大根、にんじん、里芋、ゴボウ、こんにやく、ネギの白い部分を、①の鍋に入れ水から煮る。煮干しは途中で取り出す。15 分ほど煮たら②を入れる。アクを丁寧にとる。
- ④ 野菜に火が通ったら、味噌の半量を加えごく弱火で煮る。最後にネギの緑の部分と残りの味噌を入れる。

味噌を入れたら、絶対煮立てない。
苦くなる。



ミネストローネ

材料 (2人分)

- (A)
 - たまねぎ (中 1/3 個) …… 40g
 - キャベツ …… 20g
 - にんじん (1/5 個) …… 20g
 - ベーコン …… 20g
- ジャがいも (中 1/2 個) …… 40g
 - 水 …… 400ml
 - 顆粒コンソメの素 …… 12g
 - サラダ油 (もしくはオリーブ油)
…………… 小さじ 2
 - トマト水煮カットタイプ …… 80g
 - 豆の水煮 …… 30g
 - 塩 …… 少々
 - 乾燥バジル・コショウ …… 適宜
 - ☆ パルメザンチーズ …… お好み

献立の特徴・ポイント

- 具材や量は、身近にある物でOK。

作り方

- ① (A) を粗みじん切りする。ジャがいもは粗みじん切りした後、水にさらしておく。
- ② 鍋に水を沸かし、顆粒コンソメの素を溶かす。
- ③ 別鍋に油を入れ熱し、(A) を加え、しんなりするまでよく炒める。途中で塩も加える。
- ④ ③に②とトマト、豆を加え 15 分ほど煮る。ジャがいもを加えさらに 15 分ほど煮る。途中アクは取り除く。
- ⑤ サラダ油を適宜加え、コショウとバジルで味をととのえ、器に盛る。
- ⑥ お好みで、食べる直前にパルメザンチーズを加える。



栄養満点！ふわふわ団子入スープ

材料 (2人分)

- 小松菜 (かチンゲンサイ) … 1/3 束
- 顆粒コンソメの素 … 大さじ 1
- 水 … 650ml

- たまねぎ (せん切り) … 40g
 - にんじん (せん切り) … 20g
 - ネギ (小口切り) … 20g
- 野菜を 80g

(A)

- 卵 … 20g
 - 木綿豆腐 … 60g
- 卵と豆腐で 80g

- 鶏ミンチ (あるいは鶏ささみ・胸肉) … 80g
- 片栗粉 … 大さじ 1
- 塩 … 少々
- (こしょう…少々) **子どもには使わない**
- ショウガ … 一かけ

☆ゆでた春雨 (お好みで) … 適宜

作り方

- ① 小松菜を適当な大きさに切る。
- ② 鍋に顆粒コンソメの素を入れ、水から沸かし、小松菜を入れ弱火で煮込む。
- ③ (A) を細かくし、柔らかい団子を作る。スプーンですくい、②の鍋に一個ずつ入れ煮込む。

食べる直前に、お好みで春雨を入れる



栄養満点！ふわふわ団子入リスープ



添加物不要！小麦粉で作るシチュー

材料 (2人分)

- 水…………… 200ml
- 顆粒コンソメの素…………… 4g
- たまねぎ (中 1 個) ……120g
- ジャがいも (中 1 個) …… 80g
- にんじん (1/3 本) …… 40g
- ♥ 鶏肉……………200g
- バター…………… 12g
- 塩…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ 2
- 牛乳…………… 200ml

献立の特徴・ポイント

♥ 鶏肉はあっさりが良い場合はささみか胸肉を、コクが欲しい場合はもも肉を使います。

作り方

- ①鍋で水を沸かし、顆粒コンソメの素を溶かし、スープを作る。たまねぎは薄切り、ジャがいも、にんじんはイチヨウ切り (8mm ほど)、鶏肉は、親指の先くらいの大きさに切る。
- ②別鍋にバターを溶かし、たまねぎとジャがいもを加え、透明感が出るまで炒める。にんじんも加え、塩を入れ火を通す。鶏肉を加え、火が通ったら、小麦粉を加え炒める。
- ③①のスープをすべて加え、とろみをつける。中火以下の火加減で 20 ~ 30 分ほど煮る。途中アクを取る。
- ④一度火を止め牛乳を加え、再度加熱しかき混ぜながら少し煮て、味をととのえる。

味が薄いようなら、塩が顆粒コンソメの素を足す。



添加物不要！小麦粉で作るシチュー

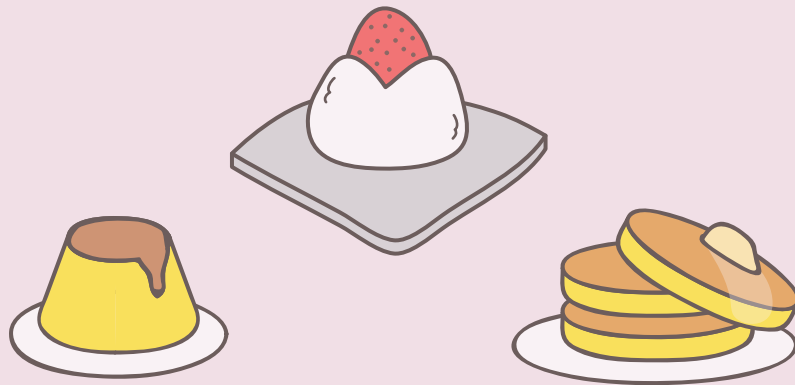


おまけ

おやつ^{おやつ}の作り方

おやつは3つの食品群には入りませんが、食事の間の補食^{ほしよく}として、栄養を補給する役割があります。また、親子で一緒につくったり、子どもに手伝ってもらうこともとても大切です。

おやつのレシピ



おやつ の 目次

- フレンチトースト(+パンのミミ揚げ) … 85
- シュガーラスク … 86
- サツマイモかりんとう … 87
- 豆腐白玉団子 … 88
- みたらし団子 … 89
- ミルク餅 … 90
- ホットケーキミックスケーキ(二種) … 91・92
- カスタードプリン・パフェ … 93
- サイダーゼリー … 94
- 蒸しパン … 95
- 鬼まんじゅう … 96
- クレープ … 97
- マドレーヌ … 98
- オーブンを使わないスイートポテト … 99
- おからドーナツ … 100
- サーダーアングー … 101
- 絞り出しクッキー … 102
- 型抜きクッキー … 103
- どら焼き … 104
- いちご大福 … 105
- 簡単おはぎ(あんこ・きなこ・ごま三種類) … 106
- リンゴとサツマイモの重ね蒸し … 107
- カスタードプリン … 108
- バナナプリン … 109
- しっかりとチョコケーキ … 110
- レアチーズケーキ … 111

A series of ten horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

フレンチトースト (トパンのミミ揚げ)

材料 (4人分)

〈フレンチトースト〉

- (A)

●砂糖	50g
●卵	2個
●バニラエッセンス	数滴
●牛乳	300ml

♥パン (薄切り) 8枚

♣バター 適宜

☆メープルシロップ、蜂蜜 お好み

〈ミミ揚げ〉

上記プラス

☆揚げ油 適宜

☆ニンニクパウダー、塩、バジル、砂糖、シナモン お好み

MEMO !

フレンチトーストで余ったパンのミミは、パンのミミ揚げとしてもおいしく召し上がれます。



献立の特徴・ポイント

- 栄養満点のフレンチトーストは朝食に最適です。
- ♥前日から卵液につけて置いて大丈夫です。その場合は、厚めのパンを使い冷蔵庫で保存します。
- ♣バターで焼くと、味がおいしく仕上がります。

器具

包丁・まな板・ボール・泡立て器・フライパン・フライ返し・フライパンのふた
〈ミミ揚げ用〉
揚げ鍋・ザル

作り方

〈フレンチトースト〉

- ① (A) を泡立て器でボールによく混ぜる。
- ②パンのミミを切り取り、三角形に切って①に5～10分浸す。
- ③フライパンにバターを溶かし (中火以下)、②を入れ蓋をして蒸し焼きにする。裏面も同様に焼く。好みにシロップ等かける。

〈ミミ揚げ〉

- ①上記フレンチトースト同様に、ミミに(A)をつける。揚げ鍋に油を熱す。(170度)
- ②ミミを入れ、きつね色になるまで揚げ、ザルに入れる。揚げたての熱いうちに、好みの味をつける。

シュガーラスク

材料 (5人分)

〈シュガーラスク〉

♥ パン (薄切り) …………… 10 枚

(A)

- 卵白…………… 小さじ 2
- 粉砂糖…………… 50g

(B)

- 薄力粉…………… 小さじ 1/3
- バニラオイル…………… 2, 3 滴

〈生クリームラスク〉

● 生クリーム…………… 30ml

(C)

- グラニュー糖…………… 30g
- バニラオイル…………… 2, 3 滴

器具

ボール・泡立て器・スプーン・天板
(・オーブン)



献立の特徴・ポイント

♥ パンが余ったら薄く切り、一度オーブンで空焼きしてから材料をつけ、再びオーブンで焼くと簡単にラスクが作れます。

♥ パンは、フランスパン、食パンなど味がついていない物ならなんでも OK

作り方

- ① オーブンは、200 度に温めておく。
- ② パンをあらかじめオーブンで表面を乾かす程度に、空焼きをする。
- ③ (A) を泡立て器でよく混ぜ、さらに (B) を入れ、スプーンなどで②の片面に塗り、オーブンで 8 ~ 10 分焼く。

MEMO!

☆ 生クリームラスクは、シュガーラスクの (B) の代わりに (C) を使用することで同様に作れます。

サツマイモかりんとう

材料 (5人分)

- サツマイモ……………300g
- 水…… サツマイモに水がかぶる程度
- 塩…………… 小さじ 1 弱
- サラダ油…………… 適宜
(シロップ)
- 砂糖……………100g
- 水…………… 100ml

器具

ボール・包丁・ザル・鍋× 2・フライパン・
菜箸

作り方

- ①サツマイモは皮を厚くむき、約 2cm 角に切り、水に入れたボールにさらす。ボールの水を 2 回ほどかえる。
- ②鍋に塩を入れ、さらに①を入れサツマイモに水がかぶるくらいまで入れ、火に掛ける。
- ③沸騰したら火力を弱め、サツマイモが鮮やかな黄色になったら (沸騰から 2 分ほど) ザルにサツマイモを出し、水分を飛ばす。
- ④鍋に油を入れ、170 度程度になったら、③を入れ、菜箸で時々かき混ぜながらカリッとなるまで揚げる。揚がる間に、別のフライパンに砂糖と水でシロップをつくり、火にかけ沸騰させておく。
- ⑤サツマイモが少しキツネ色になったら、④のフライパンに移し、素早く菜箸でかきまぜ、砂糖を白っぽくさせる。



豆腐白玉団子

材料 (5人分)

- (A) ♥白玉粉……………150g
♥絹ごし豆腐…………… 150g 強

<トッピング>

- きなこの作り方：きなこ 50g + 砂糖 50g + 塩 2g 程度
- パフェの作り方：ミカン・パイン缶詰、ホイップクリーム、アイスクリームなど

器具

ボール・鍋・おたまなど



献立の特徴・ポイント

♥白玉粉を絹ごし豆腐で練ると、水を使うよりモチモチして、栄養価も高まります。

子どもでも食べやすい団子です。

作り方

- ①ボールに白玉粉と小さじ 1/2 ずつ豆腐を足し固さを調節しながら入れ、粒がなくなるまでしっかりと手で混ぜ合わせる。(固さは、団子を丸めて押したときに周囲にひび割れができない程度。生地を指で押してフワツとなればOK。)
- ②直径 2,3cm の大きさに丸め、中央をすこし押しつぶし平形にする。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら団子を低い位置から鍋に入れていく。
- ④しばらくして団子が浮き上がってきたら、1, 2分待つ。
- ⑤完全に火が通った団子から、おたまなどですくい、水を入れたボールに入れる。
- ⑥流水で表面のぬめりを落とす。

一度に豆腐を多く足すと、どろどろになるので注意。

ぬめりを取ると、歯ごたえがあるおいしい団子になります。

MEMO!

豆腐の代わりにサツマイモを混ぜても美味しい団子ができます。

(A) の材料を以下に変えるだけで作れます。

- (A) ♥白玉粉…………… 100g
♥ゆでたサツマイモ…………… 約 100g

みたらし団子

材料 (5人分)

- (A) ●白玉粉……………100g
●上新粉……………100g
●砂糖……………10g
●熱湯……………200ml~240ml

<みたらしのたれ>

- (B) ●水……………100ml
●砂糖……………70g
●醤油……………大さじ1
●本みりん……………大さじ2
(C) ●片栗粉……………大さじ1
●水……………大さじ1

器具

フードプロセッサー・しゃもじ・ボール・鍋・菜箸・ザル・フライパン

作り方

<団子>

- ①フードプロセッサーに、(A)を入れて30秒ほど混ぜ、全体がなめらかになったらボールに移す。
- ②熱湯を少しずつ加え、しゃもじでしっかりと押しつぶしながらよく混ぜる。
耳たぶの硬さ、また指で押すとふわっとなる硬さまで湯を加え混ぜる。
- ③手に水をつけながら、直径2cmくらいの大きさに丸めていく。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れ、沈んだ団子が浮いてきてから3分ほどゆでる。
- ⑤少し透明感が出るまでゆでたら、ザルなどで水を切りその上から水をかけ、表面のぬめりを取る。

<みたらしのたれ>

- ⑥フライパンに、(B)を入れ、中火以下で煮詰める。
この時、フライパンを揺らすくらいにし、かき混ぜないこと。
- 沸騰し、少し煮詰まったら(C)で水溶き片栗粉を作り入れ、菜箸で素早くかき混ぜ透明感が出るまで煮る。団子に絡めてできあがり。



ミルク餅

材料 (5人分)

- (A)
 - 片栗粉…………… 40g
 - 砂糖…………… 40g
- 牛乳…………… 400ml
 - バニラエッセンス…………… 数滴

器具

鍋・木じゃくし、グラスやゼリー型など

献立の特徴・ポイント

- 消化が良く栄養価も高いので、風邪の時にはオススメです。

好みで、きなこを掛けてもおおいしく頂けます。

作り方

- ① 鍋に (A) を入れてよくかき混ぜ、牛乳も加えかき混ぜた後、鍋を中火にかけ、焦げないように底の方からよくかき混ぜる。
- ② 沸騰したら弱火にして、カスタードクリームのようなとろみがつくまでよく練る。
- ③ 火から下ろしてバニラエッセンスを加え、水で濡らした型（グラスやゼリー型など）に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



ホットケーキミックスケーキ〈オーブンで作る蜂蜜ケーキ〉

材料 (カップ型約 10 個分)

- バター…………… 50g
- 卵…………… 2 個
- (A)
 - 牛乳…………… 30ml
 - 蜂蜜…………… 60ml
- (B)
 - ホットケーキミックス…………… 200g
 - バニラエッセンス…………… 数滴

器具

耐熱容器・ボール・オーブン・竹串・
泡立て器・ゴムベラ・ケーキ用カップ型

献立の特徴・ポイント

- 焼く前の生地にココアや抹茶を小さじ 1 杯ほど加えてもおいしくなります。

作り方

- ①オーブンをあらかじめ、170 度に熱しておく。
- ②バターを耐熱容器に入れ電子レンジで少し加熱して溶かす。
- ③ボールに卵をほぐし、②、(A) を加えて混ぜる。さらに (B) も加えて混ぜる。
- ④型をオーブン板に乗せ、③の生地を型の 7 分目まで入れ、オーブンで 15 ～ 20 分焼きます。竹串を刺し、生地がついてこなければできあがり。



ホットケーキミックスケーキ （炊飯器で作るケーキ）

材料（カップ型約10個分）

- 卵…………… 1個
- (A)
 - 砂糖…………… 20g
 - 牛乳…………… 150ml
 - バニラエッセンス…………… 数滴
- ホットケーキミックス…………… 200g
- バター…………… 20g
- 炊飯器に塗る油…………… 適宜

器具

ボール・耐熱容器・泡立て器・ゴムベラ・
炊飯器・ケーキ用カップ型・
クッキングペーパー

献立の特徴・ポイント

- 焼く前の生地にココアや抹茶を小さじ1杯ほど加えてもおいしくなります。

作り方

- ① ボールに卵を割りほぐし、(A)を加えよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、ゴムベラでボールの底からすくい切るように混ぜる。
- ③ 電子レンジでバターを溶かし、②に加え、切るように混ぜる。
- ④ クッキングペーパーで、炊飯器の釜に薄くサラダ油を塗り生地を入れます。
- ⑤ 炊飯スイッチを押す。



カスタードプリン・パフェ

材料 (5人分)

〈プリン液〉

- 型に塗る油…………… 適宜
- 卵…………… 3個
- (A)
 - 牛乳…………… 300ml
 - 砂糖…………… 80g
- バニラエッセンス…………… 数滴

♥ 〈カラメルソース用〉

- (B)
 - 砂糖…………… 30g
 - 水…………… 30ml
- 水…………… 15ml

〈トッピング〉

ホイップした生クリーム、果物、チョコレートなどで飾ります。

器具

プリン型・ボール・泡立て器・鍋×2個・ザル・菜箸・バット・オーブン・つまようじ



献立の特徴・ポイント

- ♥ カラメルソースを作るときは、砂糖と水を小鍋に入れ、火にかけたら絶対に箸などでかき混ぜず、鍋を揺らすようにしてください。
- ♥ カラメルを焦がすタイミングは、きつね色から少しタヌキ色になる位です。

作り方

〈プリン液〉

- ①あらかじめプリン型に油をぬっておく。
- ②あらかじめオーブンを160度に温めておく。
- ③ボールに卵を割りほぐす。
- ④鍋に(A)を入れ、50度程度に温め溶かす。
- ⑤さらに、バニラエッセンスを数滴加え、ザルでこす。

〈カラメルソース〉

- ①鍋に(B)を入れ、火にかける。
- ②カラメル色になったら、さらに水を加え、鍋を揺らしながら少し煮る。
- ③②をプリン型に入れ、さらにその上からプリン液を入れる。
- ④バットに水を張りその中にプリン型を入れ、天板に置き、オーブンで15分程度焼く。
- ⑤卵液につまようじを刺し、中から生の卵液が出てこなければできあがり。

火にかけたら絶対に箸などでかき混ぜず、鍋を揺らすようにしてください。

サイダーゼリー

材料 (5人分)

- ♥ サイダー…………… 300ml
- (A)
 - 寒天粉…………… 4g
 - 砂糖…………… 50g
- 水…………… 200ml

器具

鍋・泡立て器・ゼリー型・お玉

献立の特徴・ポイント

- ♥ サイダーを、100%の果物ジュースや、牛乳(バニラエッセンス数滴や、粉末抹茶を小さじ1/4程牛乳にカオえてもよい) に代えても、作り方は同じです。

作り方

- ① サイダーは冷やさず、室温にしておく。
- ② 鍋に (A) を入れ、その上に水を足し泡立て器でかき混ぜる。
- ③ 鍋を火にかけ、沸騰するまで十分に加熱する。
- ④ 十分煮溶けたら鍋を火から下ろし、サイダーを入れ静かに素早く泡立て器でかき混ぜる。型に入れ、冷やす。

しっかりとこの段階で煮溶かさないと、ゼリーになりません。

この時早く固めたい場合は、バットに氷水を張って冷やすとすぐ固まります。



蒸しパン

材料 (5人分)

- (A) ● 砂糖…………… 80g
- 卵…………… 2個
- サラダ油…………… 大さじ 1
- 牛乳…………… 100ml
- (B) ● 薄力粉…………… 200g
- ベーキングパウダー… 小さじ 2
- バニラエッセンス…………… 数滴

器具

ボール・泡立て器・ゴムべら・
アルミホイル・蒸し器・つまようじ

献立の特徴・ポイント

- 好みでココアや抹茶、あるいは野菜パウダーなどを入れる。

作り方

- ① ボールに (A) を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② (B) は合わせておき、ゴムべらで①をさっくりと混ぜる。
- ③ アルミホイルで舟形の型を作り、②を 7 分目まで入れる。
- ④ 蒸気のあがった蒸し器に、③を入れ蒸す。中火で 10 分ほど蒸し、つまようじを生地に刺し、何もつかなくなるまで蒸す。



鬼まんじゅう

材料 (5人分)

- サツマイモ……………200g
- (A)
 - 薄力粉……………150g
 - ベーキングパウダー…………… 2g
- 塩…………… 少々
- (B)
 - 砂糖…………… 60g
 - 牛乳…………… 120 ~ 150ml
 - 塩…………… 少々

器具

包丁・まな板・ボール・鍋・ザル・
ゴムべら・スプーン・蒸し器・
クッキングシート・大きめの布巾

献立の特徴・ポイント

- 朝食にも使えます。
- 鬼まんじゅうには食品添加物が入りません。栄養面だけではなく安全面でもまた、主食としてもおすすめです。

作り方

- ① サツマイモは厚く皮をむき、7～8mmの角切りにして水にさらす。
- ② (A) を、合わせておく。
- ③ ①のサツマイモに塩を少し入れた鍋で、水からゆでる。沸騰して1,2分たち、サツマイモの色が鮮やかな黄色となったら火を止め、ザルにあけ水分を飛ばす。
- ④ ボールに(B)を混ぜ、②を入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。生地が固ければ、牛乳を少しずつ足す。
- ⑤ ④に③を加え、底からすくって切るようにさっくりと混ぜる。
- ⑥ 蒸し器に水を入れ、沸騰させる。クッキングシートの上に、⑤の生地をスプーンで落とし蒸し器に入れ、中～強火で8分程度蒸して、できあがり。

その際、蒸し器のふたの下に布巾をはさみ、水滴が鬼まんじゅうに落ちないようにする。



クレープ

材料(約 12 枚分)

- 卵…………… 2 個
 - 砂糖…………… 30g
 - 牛乳…………… 250ml
 - バニラエッセンス…………… 数滴
 - 薄力粉…………… 100g
 - バター…………… 30g
 - フライパンに塗るバター 適宜
- ☆果物、チョコ、生クリーム… お好み

器具

ボール・泡立て器・耐熱容器・ラップ・
フライパン・キッチンペーパー・お玉・
フライ返し



献立の特徴・ポイント

- 材料を合わせた生地を常温で1時間休ませることで、粉っぽさが無くなりしっとりした生地となります。
- ハムやツナ、レタスなどを巻くと食事代わりになります。

作り方

- ①ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えよくすり混ぜる。牛乳を加えよく混ぜる。さらにバニラエッセンスを数滴加える。
- ②薄力粉は①のボールに3回に分け入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをし、1時間ほど室温に置く。
- ③②をザルでこし、なめらかな生地にする。
- ④バターを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱して溶かし、③に加えてよく混ぜる。
- ⑤フライパンを温め、キッチンペーパーで薄くバターを塗り拭き取る。④をお玉に7分目ほど入れフライパンに一気に入れ、フライパンを急いで回して生地をのばす。
伸ばしにくい場合は、お玉の底で円を描くように生地をのばす。
- ⑥生地の手端に少し焦げ色がついてきたら、フライ返しでひっくり返す。裏側はさっと加熱して焼き、大きな皿にひっくり返し冷ます。

マドレーヌ

材料

(シェル型もしくはカップ型ホイール 12 個分)

- (A)
 - 薄力粉…………… 90g
 - ベーキングパウダー…………… 3g
- (B)
 - バター…………… 90g
 - 蜂蜜…………… 大さじ 1
- 卵…………… 2 個
- (C)
 - 砂糖 (グラニュー糖) …… 85g
 - 塩…………… ひとつまみ
- ♥ レモン皮…………… 1/2 個

器具

ボール・ガラスボール・泡立て器・
ゴムべら・ラップ・スプーン・オーブン

献立の特徴・ポイント

- 型は、シェル型でなくても構いません。
- ♥ レモンは、国産だと黄色い皮の部分が、使えます。

作り方

- ① (A) は、合わせておく。
- ② (B) をレンジに入れて溶かす。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、(C) を入れよく混ぜる。さらにレモン皮、①、②も加え混ぜる。ボールにラップを掛け、冷蔵庫で 1 時間以上休ませる。
- ④ 生地を取り出す直前に、オーブンを 200 度に温めておく。
- ⑤ 冷蔵庫から生地を取りだし、型の 9 分目まで入れ、約 15 分焼く。



オーブンを使わないスイートポテト

材料 (5人分)

♥ サツマイモ	300g
(A) ● 牛乳	120ml
● 塩	少々
● 砂糖	50g
(B) ♣ バター	30g
● バニラエッセンス	数滴

器具

ボール・鍋・泡立て器・アルミホイル

献立の特徴・ポイント

- ♥ サツマイモは、厚く皮をむくことで長い時間水にさらさなくてもアツがでず、おいしく、色良く簡単に作ることができる。
- ♣ バターは、本バターを用いる。味がとてもおいしくなる。

作り方

- ① サツマイモの皮を厚くむき、次いで厚さ 1cm ほどのイチョウ切りにして、しばらく水にさらす。
- ② 鍋に、①と (A) を入れ、サツマイモが柔らかくなるまで中火以下で煮て、最後に (B) を加える。この時、ふた代わりにアルミホイルをかぶせる。
- ③ 時折アルミホイルを取り、底から焦がさないようによくかき混ぜる。
- ④ サツマイモが煮えたら火からおろし、熱いうちにつぶし、最後は泡立て器で練ってできあがり。



おからドーナツ

材料

(直径3cmほどの球形約20、30個分)

(A)	♥小麦粉	100g
	●ベーキングパウダー	5g
♣	バター	20g
●	卵	1個
●	砂糖	50g
●	おから	90g
●	バニラエッセンス	数滴
●	小麦粉	適宜
●	揚げ油	適宜
●	砂糖(まぶす用)	適宜

好みでシナモンシュガー(グラニュー糖にシナモンを少し入れた物) やきなごも砂糖と塩で混ぜた物をつけても、おいしくなります。

器具

ボール・泡立て器・ゴムべら・耐熱容器(溶かしバター用)・鍋・菜箸・ザル・ボール・オープン



献立の特徴・ポイント

栄養価もとても高い。

- ♥小麦粉は薄力粉でもよいですが、「強力粉」を使うと、カリッとした食感になります。
- ♣バターを用いると、味がとてもおいしくなります。
- ドーナツの揚げ温度は、160度くらいのもや低温にしてゆっくりと揚げます。

作り方

- ①(A)は、合わせておく。
- ②バターをレンジで加熱し、溶かす。
- ③ボールに卵を溶き砂糖を加えて混ぜ、さらにおからを加え泡立て器で混ぜる。①を入れ、混ぜる。
- ④③に②と、バニラエッセンスを加え混ぜ、生地を作り、手に粉をつけ直径3cm程度の団子を作る。
- ⑤油を160度ほどに熱し、生地をゆっくりと加熱する。途中で生地を菜箸でひっくり返し、色よく揚げる。
- ⑥生地が揚がったらザルで油を切り、すぐボールに移して砂糖をつける。

生地が冷めてからだと砂糖がくっつきません。

サーダーアングダー

材料(約10個分)

- (A)
 - 薄力粉……………300g
 - ベーキングパウダー…………… 15g
- 卵(3個) ……………160g
- (B)
 - ♥ 砂糖……………160g
 - ♣ サラダ油…………… 大さじ1
- 揚げ油…………… 適宜

器具

ゴムべら・ボール・泡立て器・鍋・菜箸

献立の特徴・ポイント

- ♥ 砂糖は黒砂糖を用いるとコクが出ます。あっさりしたいときは、上白糖を使います。
- ♣ サラダ油を用いることで"さっくりとしたドーナツ"ができます。

作り方

- ① (A) は合わせておく。
- ② ボールに卵を割り入れて泡立て器で溶き、そこに(B)を加えよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、ピンポン球くらいの大きさに丸める。そのとき、生地が手にくっつくようであれば、手に粉を付けて丸める。
- ④ 鍋に揚げ油を入れ、160度に熱し、低温でゆっくりと揚げる。



絞り出しクッキー

材料(約20個分)

- ♥バター..... 60g
- ♥砂糖..... 60g
- 卵..... 小 1/2 個
- ♣レモン..... 1/3 個
- 薄力粉..... 110g
- ☆刻みピーナッツ、アーモンドスライス
など..... お好み

器具

ビニール袋・すりこぎ・オーブン・ザル・
ボール・泡立て器・木ベラ・絞り出す袋・
口金・クッキングシート・天板

献立の特徴・ポイント

- ♥マーガリンではなく、バターを使うととてもおいしくなります。
- ♥さっくりと作るには、バターと砂糖をしっかりとすり混ぜ空気を含ませることがポイントです。
- ♣レモンの皮は黄色い部分のみにします。白い部分を入れると、苦くなります。

作り方

- ①ナッツ類は丈夫なビニール袋に入れて、すりこぎなどでたたいて砕く。
- ②バターはしばらく室温に置き、ボールに入れ泡立て器でクリーム状にして砂糖を2回に分けて加え、バターが白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ③②に卵を加え、レモンの汁とすりおろした皮(黄色い部分のみ)を加え、よく混ぜる。
- ④薄力粉を③に加え、木ベラでボールの底から切るように混ぜる。
- ⑤オーブンを170度にして熱する。
- ⑥絞り袋に星形の口金を付け、④の生地を入れクッキングシートを敷いたオーブンの天板に生地を数センチの長さに絞り出し、その上に細かく砕いたナッツを散らして⑤のオーブンに入れ、10～20分焼く。
- ⑦焼き上がったクッキーは、ザルに入れしばらく乾かす。



型抜きクッキー

材料(約20個分)

- (A)
 - 薄力粉 ……………200g
 - ベーキングパウダ…………… 5g
- ♥ バター…………… 50g
- 砂糖……………100g
- 卵…………… 1個
- バニラエッセンス…………… 数滴
- 薄力粉(打ち粉)…………… 適宜
- グラニュー糖…………… 適宜

器具

ボール・泡立て器・ゴムベラ・ラップ・
まな板・めんぼう・抜き型・
オーブンシート・天板・オーブン



献立の特徴・ポイント

- ♥ バターをまずよく練ること、砂糖とバターをしっかりとすり混ぜることがポイント。
- クッキー生地は、ラップをして一時間ほど冷蔵庫で固めると抜きやすくなります。
- 生地の厚さは揃えます。バラバラだと焼け具合が異なります。
- 焼けた後はザルに入れ乾かすことで、カリッとすることが出来ます。

作り方

- ① (A) を合わせておく。
- ② バターを別のボールに入れ、泡立て器で白っぽくクリーム状になるまで練る。さらに、砂糖も入れ、同じくしっかりとすり混ぜる。
- ③ ②に溶きほぐした卵を、3,4回に分け入れ都度よくすり混ぜる。さらにバニラエッセンスを加え、①を加え、混ぜる。
- ④ ラップをして冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤ 打ち粉をしたまな板に薄力粉を薄く引き、生地を乗せ、同じく薄力粉を薄く付けためんぼうで4mm厚さに伸ばす。生地の表面にグラニュー糖をまぶし、軽く手の平で砂糖を押さえておく。
- ⑥ オーブンを170度に熱する。
- ⑦ 抜き型に薄力粉を全面につけ、⑤の生地を抜く。
- ⑧ 天板にオーブンシートを敷いた上に、⑦をオーブンで15分ほど焼く。
- ⑨ クッキーが焼けたら、ザルに入れしばらく乾かす。

どら焼き

材料

(直径 12cm 約 20 個分)

- 卵 (小 3 個) 150g
- 砂糖 150g

- (A)
 - 重曹 小さじ 1/2 (+水小さじ 1 を加えておく)
 - 蜂蜜・みりん 各大さじ 1

- 水 80ml
- 薄力粉 180g
- 油 適宜

☆粒あん、泡立てた生クリーム、ジャム
など お好み

器具

ボール・泡立て器 (電動・手動) ・
ゴムベラ・布巾・フライパン・
フライ返し



献立の特徴・ポイント

- 生地は、非常に焦げやすいので火加減に気をつけながら気長に焼いて下さい。ホットプレートを使うと、熱が均等に伝わるので作りやすいです。

作り方

- ①ボールに卵を割りほぐし砂糖を全量加え、電動泡立て器で持ち上げると字が書けるくらいまで 10 分以上泡立てる。
- ②①に (A) を加え、手動泡立て器で混ぜる。
さらに、水を入れ、手動泡立て器で混ぜる。
混ぜすぎると、脂がなくなるとの注意。
- ③さらに、薄力粉も入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。布巾をかけ、10 分ほど休ませる。
- ④フライパンを熱し、油を薄く引き、生地をお玉で 10cm ほどの高さから生地が丸くなるように流し、中火以下でふたをして焼く。
- ⑤ぶつぶつと穴ができ、表面が少し乾いたらフライ返しでひっくり返す。
(裏側は、さっと熱を通す程度。)
- ⑥具を挟んでできあがり。

いちご大福

材料 (4個分)

- (A) ●白玉粉……………100g
●水…………… 130ml
●砂糖…………… 50g
- 片栗粉(まな板用) …… 適宜
●いちご…………… 4個
●あん…………… 適宜

器具

木じゃくし・耐熱ガラスのボール・まな板・めんぼう

作り方

- ①ボールに(A)を入れ、木じゃくしでよく練る。ボールにラップをかけ、電子レンジ弱で約2分加熱する。
- ②レンジから取り出し、木じゃくしでよく練る。固ければ、水を加え市販のいちご大福の皮位の硬さになるようよく練る。
- ③再度生地をレンジにかける。生地が少し冷めたら片栗粉を薄く敷いたまな板にのせ、同じく片栗粉をつけためんぼうで薄くのばし包丁で切る。
- ④いちごのへたを取り、あんを薄くのばしていちごをくるむ。③であんをくるんでできあがり。



簡単おはぎ(あんこ・きなこ・ごま三種類)

材料(約30個分)

〈おはぎ生地作り〉

- (A)

●餅米……………	3カップ
●うるち米……………	1カップ
●塩……………	小さじ1

〈あん作り〉

- 粒、こしあんなど……………500g

〈きなこおはぎ〉

- (B)

●きなこ……………	100g
●砂糖……………	100g
●塩……………	小さじ1/2

〈ごまおはぎ〉

- (C)

●黒すりごま……………	大さじ4
●塩……………	ひとつまみ
●砂糖……………	大さじ2
●醤油……………	小さじ1

器具

ボール・炊飯器・ラップ、すりこぎ



作り方

〈おはぎ生地作り〉

①(A)をそれぞれ洗い、炊飯器の規定量の1.5倍量の水を加え、2時間以上ひたした後、炊飯器で普通に炊く。炊きあがったら15分ほど蒸らす。

②ご飯をボールに入れ、すりこぎで少しつく。その後、おにぎりを作る要領で、ご飯を丸める。ご飯がくっつく場合は、少し手に水を付ける。

③あんを②でくるむ。

〈あん作り〉

①きなこは、(B)を合わせ、ごまは(C)を合わせて作る。

②おはぎの個数に合わせ、あんを分けておく。

リンゴとサツマイモの重ね蒸し

材料 (5人分)

- リンゴ…………… 中1個
 - サツマイモ (皮付き) ……300g
 - 塩…………… 少々
 - (A) ●バター…………… 適宜
 - 砂糖…………… 少々
 - (B) ●バター…………… 大さじ2
- ☆干しぶどう (湯で柔らかく戻す)
…………… 大さじ3 (お好み)
- ☆レモン汁…………… 適宜 (お好み)

器具

包丁・まな板・小鍋・アルミホイル

献立の特徴・ポイント

- リンゴの酸味とサツマイモの甘みが混じって、とてもおいしくなります。
- 水分は加えず、リンゴとサツマイモの水分のみで蒸し焼きにします。

作り方

- ①リンゴはよく洗い、皮付きのまま5mm厚さのイチョウ切りに、サツマイモは皮付きのまま5mm厚さの輪切りして塩水にさらしておく。
- ②鍋に、(A)のバターを塗り、サツマイモ、リンゴの順で並べて重ね、上から砂糖を適宜散らす。これを繰り返す。
- ③(B)のバターを細かくしたものを入れ、落としふたをしてリンゴとサツマイモに透明感が出て柔らかくなるまでごく弱火で煮る。
干しぶどうは、このタイミングで最後に入れる。

レモン汁は、酸味が欲しいときに。



カスタードプリン

材料 (6人分)

♥ (カラメルソース用)

- (A)
 - 砂糖……………100g
 - 水……………80ml
- 水…………… 大さじ 2

♣ (プリン液)

- 牛乳…………… 600ml
- 砂糖……………120g
- 卵…………… 6 個
- バニラエッセンス…………… 数滴

器具

鍋・プリン型・ボール・泡立て器・ザル・
蓋つき深いフライパン・乾いた布巾・
竹串



献立の特徴・ポイント

- ♥ カラメルソース作りの時には、砂糖と水を箸などでかき混ぜないこと！焦がす目安は、きつね色からややタヌキ色（焦げ茶）になったタイミングです。
- ♣ プリンをつくる時は、必ずフライパンの蓋は少し開けます。容器がすっぽり入るフライパンと蓋でも作る事ができます。
- 金属よりも耐熱ガラスや陶器の型の方が、なめらかなプリンができます。

作り方

〈カラメルソース〉

- ①鍋に、(A) を入れ火に掛け、かき混ぜないように鍋を揺らすようにしながら、カラメル色になるまで熱し、焦がす。
- ②①に、水大さじ 2 を入れ、今度はすばやく箸でかき混ぜる。カラメルソースをプリン型に均等につぎ分ける。

〈プリン液〉

- ①牛乳を人肌程度に温め、砂糖を加えて溶かす。
- ②卵を溶き、①とバニラエッセンスを加えザルでこす。
- ③②を、カラメルソースが入った型に入れ、ふたのできるフライパンに入れる。フライパンには、布巾を掛け、その上にふたをのせる。この時必ずふたは少しずらす。（火力は、蒸気があがる程度の弱火にする。）
- ④約 15 分蒸し、竹串を刺して、生の卵液が出てこなければできあがり。

バナナプリン

材料

(ゼリー型約6個分)

- 粉ゼラチン…………… 8g
- 水…………… 30ml
- (A) { ●バナナ…………… 2本
- 牛乳…………… 150ml
- レモン汁…………… 小さじ1
- 生クリーム…………… 50ml
- バニラエッセンス…………… 数滴
- 砂糖…………… 30g

器具

耐熱容器・ボール・ゼリー型

献立の特徴・ポイント

♥バナナは、よく熟したのを使います。

作り方

- ①粉ゼラチンは耐熱容器に入れ水を加えよくかきまぜふやかす。
- ②(A)を袋等に入れ、つぶしながら、よく混ぜる。
- ③①をレンジで30～40秒加熱し完全に溶かし、②に加えてよくかきまぜ、型に入れて冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。



しっとりチョコケーキ

材料

(パウンドケーキ型 1 個分)

- チョコレート…………… 60g
- バター……………130g
- 卵…………… 2 個
- 砂糖……………150g
- (A)
 - 薄力粉…………… 50g
 - ベーキングパウダー…………… 2g

器具

包丁・まな板・小鍋・ボール (中・大)・
泡立て器・ザル・ケーキ型・ゴムベラ・
オーブン・竹串

献立の特徴・ポイント

- 溶かしたチョコレートと溶かしバターで作る、簡単チョコレートケーキです。
- 焼き上がりは、しっとりとした生チョコケーキのような感じです。

作り方

- ① オーブンは、あらかじめ 170 度に温めておく。
- ② チョコレートはあらかじめ包丁で細かく刻み、バターと一緒にボールに入れ、湯せんにして溶かす。
- ③ さらに、卵を割り入れ泡立て器でほぐし、砂糖を入れて泡立て器で、すり混ぜる。
- ④ (A) を合わせ、ザルに入れ③に振り入れる。
- ⑤ ゴムべらでボールの底からすくうように混ぜ、生地が均一になったら型に流し入れ、あらかじめ熱しておいたオーブンで、30 分ほど焼く。途中で生地に竹串を刺し、生の生地がついてこなければできあがり。



レアチーズケーキ

材料

(18cm型1個分、あるいはゼリー型10個分)

- 粉ゼラチン…………… 15g
- 水…………… 70ml
- クリームチーズ……………150g
- 卵白…………… 2個分
- 砂糖(メレンゲ用) …… 50g
- 生クリーム…………… 200ml
- プレーンヨーグルト……………200g
- (A) ●砂糖…………… 50g
- レモン汁…………… 30ml

器具

ボール3個・木じゃくし・電動泡立て器・
手動泡立て器・湯せん用鍋・ゴムベラ・
ケーキ型



献立の特徴・ポイント

- メレンゲをしっかりと泡立てること、生クリームは泡立てすぎないこと、ゼラチンを入れるときは、手早く混ぜること
- 電動泡立て器で順番に、「メレンゲ→生クリーム→ヨーグルト」と泡立てなめらかにすることで、泡立て器を洗う手間が省け、手軽に作ることができます。

作り方

- ①ボールに粉ゼラチンを入れ、水を加え、ふやかす。
- ②クリームチーズを大きめのボールに入れ、その外側に60度の湯を張ったボールで湯煎にして木じゃくしで混ぜ、柔らかくする。
- ③卵白をボールに割り入れて泡立て、途中で砂糖を加えて硬いメレンゲを作る。
③から⑥までは、泡立て器を都度洗わずに作る
- ④生クリームを、8分立て(とろりとする程度)にする。
泡立てすぎないこと
ヨーグルトも、泡立て器でなめらかにする。
- ⑤②のクリームチーズを泡立て器で混ぜ、クリーム状にし、(A)を加えよく混ぜる。
- ⑥①を湯煎にして溶かしておく。
- ⑦⑤に、④を加え、⑥も加え、泡立て器で手早く混ぜる。
- ⑧⑦に③を加え、メレンゲの泡をつぶさないように底から切るようにゴムベラで混ぜる。
- ⑨あらかじめ水でぬらした型に⑧を入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- ⑩型から抜く時は、60度くらいのお湯に型を数秒入れて、チーズケーキを少し溶かして出す。

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page.

かめやま

家庭で楽しい食育レシピ

発行

亀山市教育委員会事務局生涯学習室 H30.3 発行

レシピ作成・監修

駒田 聡子 博士 (医学)

お問合せ先

生涯学習室 〒519-0195 亀山市本丸町 577 番地
TEL 0595-84-5057