



令和3年3月

島根県学校栄養士会
公益財団法人島根県学校給食会

発刊によせて



令和2年度は、新型コロナウイルス感染症予防のための一斉休校から始まり、学校再開後は感染防止対策を講じた新しい生活様式による学校生活、給食実施となり本当に大変な一年となりました。

しかし、このような中、私たち島根県学校栄養士会会員は様々な工夫を凝らし、学校や給食センターと連携をとり、子どもたちへの安全安心な給食提供に全力で取り組んで参りました。また食に関する指導についても、コロナ禍だからそのICT活用による効果的な指導が実施されました。

さて、コロナ禍の中で切に願ったことは、「子どもたちが心身ともに健康でこの難局を乗り越えてくれますように」ということで、私たちが日々行っている子どもたちの自己管理能力を育む「食育」の重要性を改めて実感いたしました。そこで今年度は、子どもたちに料理を作る体験を増やしてもらうために「おうちで作るかんたん料理レシピ集」を刊行いたしました。子どもたちに料理作りに関心を持ち、楽しく挑戦してほしいという会員一人ひとりの思いのこもった素敵なレシピが集まっています。学校の調理実習後の感想発表で必ず子どもたちが「どうして自分で作るとこんなにおいしいのかな。」と言います。本書の料理を作った子どもたちも、きっとそう言ってくれるはずです。しっかり活用して頂ければ幸いです。

最後に、この事業にご支援いただきました公益財団法人島根県学校給食会様、ご尽力いただきました理事、会員の皆様に心よりお礼申し上げます。

令和3年3月

島根県学校栄養士会

会 長 山 田 菜 穂 子

も く じ



■ 主 食	1 ~ 16
■ 主 菜	17 ~ 34
■ 副 菜	35 ~ 44
■ 汁 物	45 ~ 50
■ おやつ	51 ~ 66
■ ふりかけ	67





主食



コーンごはん

料理のおすすめポイント



ごはんがあれば、5分でできる、コーンごはんです。
そして、包丁・コンロは使わないので安全に、そして簡単に作ることができます。
鮮やかなコーンの黄色と、バターの香りで食欲アップ♪

1 人分エネルギー

312
kcal

道具

- ☐ 耐熱容器
- ☐ ラップ
- ☐ 電子レンジ
- ☐ 茶わん
- ☐ しゃもじ
- ☐ スプーン

材料 (1 人分)

- ☐ コーン (缶詰もしくは冷凍) 大さじ3
- ☐ コンソメ 小さじ1 / 2
- ☐ バター 小さじ1
- ☐ 乾燥パセリ 少々 (あれば)
- ☐ ごはん 茶わん1杯 (150g)

作り方

- ① コーン、コンソメ、バター (マーガリンでもよい) を、耐熱容器に入れる。
- ② ラップをして、電子レンジで加熱する。(500W 1分)
- ③ ごはんに加熱したコーンを混ぜる。(耐熱容器は熱くなっているので、注意する。)
- ④ 乾燥パセリをちらす。



さば おおば ま 鯖と大葉の混ぜごはん

りょうり 料理のおすすめポイント

保存できる缶詰を使っています。鯖も骨ごと食べられカルシウムもとることができます。

大葉がアクセントになり、とってもごはんが進む味付けです。

1 人分エネルギー

289
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ボウル
- ☐ しゃもじ
- ☐ 缶切り

ざいりょう 材料 (2 人分)

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| ☐ ごはん | 茶わん2杯 (300 g) |
| ☐ 鯖水煮缶 | 60 g |
| ☐ 大葉 | 4枚 |
| ☐ きざみのり | 適量 |

つく かた 作り方

- ① 大葉は手でちぎる。
- ② 炊きあがったごはん、鯖水煮缶（汁ごと）と大葉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 茶わんに盛り付け、きざみのりをのせて出来上がり。



さば^{さば}とトマトの炊き込みごはん^{た こ}

りょうり 料理のおすすめポイント



あか・き・みどり
赤・黄・緑の食品のそろった1品が炊飯器ひとつで出来上がります。混ぜ込みも可能なので、時間のない朝ごはんにもぴったりです。

1 人分エネルギー

409
kcal

どうぐ 道具

- ☐ すいはんき
炊飯器
- ☐ しゃもじ
- ☐ ほうちょう
包丁
- ☐ まな板

ざいりょう 材料 (2 合分)

- | | |
|---|---------------------|
| ☐ こめ
米 | 2 合 |
| ☐ ミニトマト | 10 個 (約160 g) |
| ☐ さば ^{かん} 缶 (しょうゆ味) ^{あじ} | 1 缶 |
| ☐ 青ねぎまたは青じそ ^{あお} | お好みで |
| ☐ 白ごま ^{しろ} | 大さじ2 |
| ☐ きざみのり | 適量 ^{てきりょう} |

つく かた 作り方

- ① お米を研ぎ、少し少な目の水加減で炊飯器にセットする。
- ② 洗ったミニトマトとさば缶を汁ごと炊飯器に入れて普通に炊く。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 炊き上がったら白ごまを加えてひと混ぜして、茶碗に盛る。
- ⑤ ねぎときざみのりを散らして出来上がり。



とりにく や どん 鶏肉のてり焼き丼

りょうり 料理のおすすめポイント



とりにく あまから て や
鶏肉を甘辛く照り焼きにし
てどんぶりにしました。たまご
ねぎを入れていり卵にすること
でいろど ふうみ
彩りと風味がよくなります。

1 人分エネルギー

529
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな いた 板
- ☐ フライパン
- ☐ はし
- ☐ ボウル
- ☐ さら 皿

ざいりょう 材料 (2 人分)

- | | |
|---|----------------|
| ☐ ごはん | ちやわん 茶碗 2 杯 |
| ☐ とり 鶏もも肉 2 cm 角切り | 150 g |
| ☐ さけ 酒 | こ 小さじ 1 |
| ☐ こいくちしょうゆ | おお 大さじ 1 と 1/2 |
| ☐ みりん | おお 大さじ 1 と 1/2 |
| ☐ さとう | おお 大さじ 1 |
| ☐ たまご 卵 | こ 2 個 |
| ☐ ねぎ | ほん 2 本 |
| ☐ あぶら 油 | こ 小さじ 1 |
| ☐ きざ 刻みのり | てきりょう 適量 |

- ① とりにく さけ 鶏肉に酒をふりかけておき、ねぎはこくちぎ 小口切りにする。
- ② わ 割りほぐした たまご 卵に、ねぎを混ぜ合わせ、フライパンに あぶら ね 油を熱して、いり たまご 卵にしてさら と 皿に取っておく。
- ③ フライパンのよご 汚れをキッチンペーパーでふきとる。
- ④ フライパンに あぶら い 油を入れて熱して、とりにく や 鶏肉を焼き、ちょうみりょう 調味料を入れて て 照りがでるまでさらにやく。
- ⑤ はん ちやわん ち ご飯を茶碗に盛り、のり、いり たまご 卵、とりにく じゅん も つ 鶏肉の順に盛り付ける。



ぶた どん 豚キムチ丼

りょうり 料理のおすすめポイント



豚キムチをごはんの上にのせた、スタミナ満点の丼です。作り方は簡単で、炒めるだけで出来上がります。お好みでいりごまをふりかけても美味しいです。

1 人分エネルギー

450
kcal

どうく 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ はし
- ☐ フライパン

ざいりょう 材料 (2 人分)

- | | |
|--|----------------|
| ☐ ごはん | ちやわん はい 茶碗 2 杯 |
| ☐ ぶた にく 豚もも肉 (スライス) | 80 g |
| ☐ たま 玉ねぎ | 30 g |
| ☐ にら | 10 g |
| ☐ はくさい 白菜キムチ | 30 g |
| ☐ こいくちしょうゆ | こ 小さじ 1 / 3 |
| ☐ さとう | しょうしょう 少々 |

つく かた 作り方

- ① たま 玉ねぎはうすぎ 薄切りに、にらはぎく ぎく切りにする。
- ② ねっ 熱したフライパンにあぶら ぶんりょうがい 油 (分量外) をひき、ぶたにく いた 豚肉を炒める。
- ③ にく ひ とお 肉に火が通ったら、たま 玉ねぎをくわ 加える。
- ④ たま 玉ねぎがしんなりしたら、はくさい 白菜キムチとちょうみりょう い 調味料を入れ、あじ ととの 味が整ったら、にらを加える。
- ⑤ さいご 最後にごはんのうえ 上にのせてかんせい 完成。

ぶた どんぶり
豚ナス 丼

りょうり
料理のおすすめポイント



あまから あじつ しょくよく
甘辛い味付けで、食欲をそ
そります。手早くさっとでき
る時短レシピです。かたくり
したん
粉をまぶすことによって、味
がよしみこんで、しっとり
と仕上がります。

1 人分エネルギー

440
kcal

どうぐ
道具

- ☐ すいはんき 炊飯器
- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ フライパン
- ☐ はし
- ☐ ボウル

ざいりょう
材料 (4 人分)

- | | | |
|---|-----------|-----|
| ☐ こめ 米 | 2 合 | |
| ☐ ぶたにく 豚肉 (うす切り) | 200 g | |
| ☐ ナス | 2 本 | |
| ☐ いりごま | 大さじ 1 | |
| ☐ かたくり粉 | 大さじ 2 | |
| ☐ しょうが (すりおろし) | 小さじ 1 / 2 | } A |
| ☐ さとう | 大さじ 1 | |
| ☐ こいくちしょうゆ | 大さじ 2 | |
| ☐ みりん | 大さじ 2 | |
| ☐ 酒 | 大さじ 2 | |
| ☐ 油 | 適量 | |

つく かた
作り方

- ① お米を炊いておく。
- ② ボウルにAの調味料を入れて合わせておく。
- ③ ナスは輪切り、豚肉は3 cm幅に切り、それぞれかたくり粉をまぶしておく。
- ④ フライパンに油をひき、ナスを焼く。しんなりしたら、豚肉を入れて焼く。
- ⑤ 焼き目がついたら、Aの調味料を入れてからめる。
- ⑥ 炊き上がったごはんを丼に盛り付け、その上に⑤をのせ、最後にごまをふりかける。

ドライカレー

料理のおすすめポイント



煮込まないで作れるので、
食べたい時にすぐできるカレーです。

トマトやりんごを加えることで、甘みとコクが増します。

1 人分エネルギー

473
kcal

道具

- ☐ 炊飯器すいはんき
- ☐ 包丁ほうちよう
- ☐ まな板いた
- ☐ フライパン
- ☐ 木べらき
- ☐ おろし器き

ざいりよう材料 (4 人分)

- | | | | |
|--|-------------------------|---|-------------------------|
| ☐ 米 <small>こめ</small> | 2合 <small>こう</small> | ☐ トマト | 1/2個 <small>こ</small> |
| ☐ カレー粉(ごはん用) <small>こ</small> | | ☐ りんご | 1/8個 <small>こ</small> |
| | 小さじ1/2 <small>こ</small> | ☐ 油 <small>あぶら</small> | 大さじ1 <small>おお</small> |
| ☐ 合挽ミンチ <small>あいびき</small> | 200g | ☐ 白ワイン <small>しろ</small> | 大さじ1 <small>おお</small> |
| ☐ たまねぎ | 1個 <small>こ</small> | ☐ 塩 <small>しお</small> | 小さじ1/4 <small>こ</small> |
| ☐ にんじん | 1/4本 <small>ほん</small> | ☐ ウスターソース | 小さじ2 <small>こ</small> |
| ☐ にんにく | 1/2片 <small>かけ</small> | ☐ カレー粉 <small>こ</small> | 大さじ1 <small>おお</small> |
| ☐ しょうが | 1片 <small>かけ</small> | ☐ コンソメ | 小さじ2 <small>こ</small> |

つく かた作り方

- ① 米をとぎ、普段通りの水加減をしてカレー粉(ごはん用)を加え、炊飯器で炊く。
- ② たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマトはみじん切り、りんごはすりおろす。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら合挽ミンチ、白ワインを加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ⑤ トマトとすりおろしりんご、調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。



なんちゃってチャーハン

りょうり
料理のおすすめポイント



でんし つく
電子レンジで作れるかんた
んなチャーハンです。

1 人分エネルギー

477
kcal

どうぐ
道具

- ☐ 丼 (でんし つか どんぶり)
(電子レンジで使える 丼)
- ☐ サランラップ
- ☐ はし
- ☐ ボウル
- ☐ 電子レンジ

ざいりょう
材料 (2 人分)

- ☐ ごはん ちゃわん はい 茶碗 2 杯
- ☐ レタス まい 2 枚
- ☐ 卵 たまご こ 2 個
- ☐ ふりかけ ふくろ 2 袋
- ☐ マヨネーズ こ 小さじ 2

つく かた
作り方

- ① レタスはひとくちサイズにちぎり、卵は溶く。
- ② 溶いた卵、マヨネーズ、ふりかけを混ぜ合わせる。
- ③ ごはんを盛った丼にレタス、②を入れてラップをし、レンジで1分加熱後軽く混ぜる。

トマトチーズリゾット

料理のおすすめポイント

あま 余った冷ごはんを使ってもおいしく作れます。トマトの酸味もチーズが入ることでマイルドになります。時短で出来る簡単レシピです。



1 人分エネルギー

330
kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ フライパン
- ☐ ヘラ

材料 (4 人分)

- | | |
|----------------------------------|-------|
| ☐ ご飯 | 400 g |
| ☐ 玉葱 | 1/2個 |
| ☐ ベーコン | 4枚 |
| ☐ バター | 10 g |
| ☐ カットトマト缶 | 1缶 |
| ☐ ミックスチーズ | 40 g |
| ☐ コンソメ | 1個 |
| ☐ 水 | 100ml |
| ☐ 塩こしょう | 適量 |

作り方

- ① 玉葱はみじん切り、ベーコンは1 cm幅に切る。
- ② フライパンでバターを溶かし、玉葱を中火で炒め、ベーコンも入れさらに炒める。
- ③ カットトマト缶、コンソメ、水を入れ軽く混ぜる。
- ④ ご飯を入れ、とろってきたらミックスチーズを入れる。
- ⑤ ミックスチーズが溶けたら、塩こしょうをして混ぜる。お皿に盛り付けたら完成。

サラダうどん

料理のおすすめポイント



ひとさら あか き みどり
一皿で赤・黄・緑の食品が
そろって栄養バランス◎なサ
ラダうどん。ツルっとしたの
どごしで暑い時期でもおいし
く食べられます。

1 人分エネルギー

375
kcal

道具

- ☐ 包丁 ほうちょう
- ☐ まな板 いた
- ☐ なべ
- ☐ ざる

ざいりょう 材料 (1 人分)

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------|
| ☐ うどん | 1 玉 <small>たま</small> | ☐ トマト | 1/2 個 <small>こ</small> |
| ☐ ツナ | 1/2 缶 <small>かん</small> | ☐ きざみのり | お好みで <small>この</small> |
| ☐ マヨネーズ | 大さじ1 <small>おお</small> | ☐ 天かす | お好みで <small>この</small> |
| ☐ こいくちしょうゆ | 小さじ2/3 <small>こ</small> | ☐ かつおぶし | お好みで <small>この</small> |
| ☐ レタス | 1～2 枚 <small>まい</small> | ☐ めんつゆ | おお <small>おお</small> |
| ☐ きゅうり | 1/2 本 <small>ほん</small> | | 大さじ2 |

つく かた 作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトはくし形切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ツナにマヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③ うどんをゆでて、水で冷やして水気を切る。
- ④ 器にうどんを盛り、野菜、ツナマヨをのせる。
- ⑤ お好みできざみのり、天かす、かつおぶしを散らす。
- ⑥ めんつゆをかける。



マーボーラーメン

料理のおすすめポイント



ピリ辛のマーボー味のラーメンです。お家にある材料で簡単に作れます。豆板醬の量でお好みの辛さに調節してください。

1 人分エネルギー

502 kcal

道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ なべ
- ☐ はし
- ☐ き 木べら
- ☐ おたま

材料 (4 人分)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 中華麺 4玉 | ☐ 豆板醬 小さじ1/2 |
| ☐ 豚ひき肉 150g | ☐ 中華スープの素 小さじ2 |
| ☐ しょうが 1かけ | ☐ ケチャップ 大さじ1 |
| ☐ にんにく 1かけ | ☐ さとう 小さじ2 |
| ☐ 玉ねぎ 中1/2玉 | ☐ こいロしょうゆ 小さじ1 |
| ☐ 木綿豆腐 200g | ☐ 酒 小さじ1 |
| ☐ にら 1/2束 | ☐ かたくり粉 大さじ1 |
| ☐ サラダ油 適量 | ☐ 水 600cc |
| ☐ みそ 大さじ1 | |
| ☐ 赤みそ 大さじ2・1/2 | |

作り方

- ① しょうが、にんにく、玉ねぎはみじん切り。木綿豆腐はさいの目切り。にらは小口切りにする。かたくり粉は、水で溶かしておく。
- ② なべにサラダ油をひき、豚ひき肉としょうが、にんにくを炒める。
- ③ 豚ひき肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら水を加える。煮立ってきたら、調味料を加える。
- ④ 味をととのえ、木綿豆腐を加える。煮立ってきたら、①で準備した水溶きかたくり粉でとろみをつけ、にらを加える。
- ⑤ 中華麺をゆで、どんぶりに盛り付ける。④をかけて、できあがり。

かんたんブレッド

りょうり 料理のおすすめポイント



ホットケーキミックスで
つくられるかんたんなパンで
す。小腹がすいた時やおやつ
に最適です。具材は家にある
もの何でもOKです！

1 人分エネルギー

168
kcal

どうく 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板 いた
- ☐ ボウル
- ☐ 泡だて器 あわ
- ☐ おたま
- ☐ オーブン

ざいりょう 材料 (6 個分)

- | | |
|---|-------------------------|
| ☐ ホットケーキミックス | 150g |
| ☐ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | 100ml |
| ☐ 卵 <small>たまご</small> | 1個 <small>こ</small> |
| ☐ ウインナー | 4本 <small>ほん</small> |
| ☐ 玉ねぎ <small>たまねぎ</small> | 半分 <small>はんぶん</small> |
| ☐ コーン | 適量 <small>てきりょう</small> |
| ☐ マヨネーズ | 適量 <small>てきりょう</small> |
| ☐ ケチャップ | 適量 <small>てきりょう</small> |

つく かた 作り方

- ① ウインナーは5ミリ程度、玉ねぎはせん切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加える。
- ④ ③にウインナー、玉ねぎ、コーンを加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④を入れる。
- ⑥ ⑤にケチャップやマヨネーズをかける。
- ⑦ 180℃に余熱しておいたオーブンに⑥をいれて、20分焼く。

ねぎじゃこトースト

りょうり
料理のおすすめポイント



たんじかん
短時間ででき、1品で赤・
き みどりいろ しょうひん しょうしょく
黄・緑色の食品がとれ朝食
ほしょく
や補食にぴったりの料理で
す。

1人分エネルギー

330
kcal

道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな いた 板
- ☐ オープントースター
- ☐ ボウル
- ☐ スプーン

ざいりょう 材料 (2人分)

- ☐ しょうく 食パン (5枚切り) 1枚
- ☐ あお 青ねぎ 10g
- ☐ ちりめんじゃこ 10g
- ☐ マヨネーズ おお 大さじ1と1/2

つく かた 作り方

- ① あお 青ねぎをよく洗い、あら 小口切りにする。
- ② ボウルに あお 青ねぎ、ちりめんじゃこ、マヨネーズをい 入れてまぜる。
- ③ ②をしょうく 食パンにぬって、オープントースターで焼き色がつくまで焼く。

②



③



ギョーザの皮で作る簡単ピザ

料理のおすすめポイント



おやつや軽食にぴったりな簡単にトースターで仕上がるお手軽ピザです。コーンの甘みがおいしいツナマヨコーン味です。具を混ぜて焼くだけで見た目も楽しめる一品です。

1 人分エネルギー

244
kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ スプーン
- ☐ ボウル
- ☐ オーブントースター
- ☐ アルミホイル

材料 (2 人分)

- ☐ ギョーザの皮 (大判タイプ) 4枚
- ☐ ツナ 40g
- ☐ コーン 20g
- ☐ 玉ねぎ 1/8個
- ☐ ピザ用チーズ 20g
- ☐ マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① ツナは汁気を切る。コーンも水分を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りに切る。
- ③ ボウルにツナ、コーン、玉ねぎを入れ、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 天板にアルミホイルを敷き、ギョーザの皮に③をのせ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターに入れる。
- ⑤ 皮がきつね色に焼けるまで5分～10分程度加熱する。

かんたん フライパンで簡単ピザ

りょうり 料理のおすすめポイント



フライパンに材料をのせて
5分程度加熱すれば、あっと
いう間に出来上がるお手軽ピ
ザです。パリパリした皮の食
感と、皮からはみ出た香ばし
いチーズの風味を味わってみ
てください。

1 人分エネルギー

167
kcal

どうぐ 道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ スライサー
- ☐ フライ返し
- ☐ フライパン
- ☐ 蓋

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ ぎょうざの皮 4枚
- ☐ ピザ用チーズ 60g
- ☐ ハム 2枚
- ☐ ピーマン 小 1個
- ☐ トマトケチャップ お好みで

つく かた 作り方

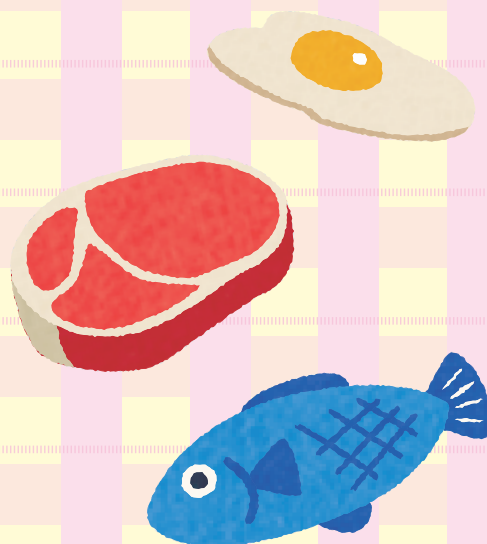
- ① ハムは5mm幅に切る。ピーマンはへたと種を取り、スライサーで薄く切る。
 - ② フライパンにぎょうざの皮を敷き、その上にピザ用チーズと①をのせる。
(チーズはぎょうざの皮から少しはみ出るようにのせると香ばしく焼けます。)
 - ③ 蓋をして、中火で4～5分程度焼き、皮からはみ出たチーズが焦げてきたら完成
- ※ ぎょうざの皮を7～8枚広げて並べると4人分を一度に作ることができます。







主菜



ぶた 豚キムチ

りょうり 料理のおすすめポイント



てがるざいりょうほんかくてき
手軽な材料で本格的なおか
ずが出来上がります。味付け
かんたんあんしん
も簡単で安心！

キムチのピリ辛味でごはん
からあじ
がすすみますよ。

1 人分エネルギー

130
kcal

どうぐ 道具

- ☐ 包丁 ほうちょう
- ☐ まな板 いた
- ☐ フライパン
- ☐ はし

ざいりょう 材料 (4 人分)

- ☐ 豚肉 (うす切り) ぶたにく 200 g
- ☐ たまねぎ たまねぎ 中 1 / 2 個 ちゅう こ
- ☐ はくさいキムチ 80 g
- ☐ ごま油 あぶら 大さじ 1 おお
- ☐ こいくちしょうゆ 小さじ 1 こ

つく かた 作り方

- ① 豚肉は、1 cm 位の幅に切る。たまねぎは、うす切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒める。
- ④ キムチを加えてしょうゆで味を調える。



ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き

りょうり 料理のおすすめポイント



いろど はな ぶたにく しょうが
彩りが華やかな豚肉の生姜
焼きです。

あか き
赤ピーマンや黄ピーマンが
ない場合は、にんじん だいよう
もおいしく食べられます。

1 人分エネルギー

118
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう
包丁
- ☐ まな板
いた
- ☐ はし
- ☐ フライパン

ざいりょう 材料 (4 人分)

- ☐ ぶたにく き
豚肉こま切れ 200 g ^{グラム}
- ☐ しお
塩こしょう 少々 ^{しょうしょう}
- ☐ たまねぎ・あか き
たまねぎ・赤、黄パプリカ 各1／2個 ^こ
- ☐ あぶら
油・おろししょうが 各小さじ1 ^{かく こ}
- ☐ さとう・さけ
さとう・酒 各小さじ2 ^{かく こ}
- ☐ こいくちしょうゆ・みりん 各大さじ1 ^{かく おお}

つく かた 作り方

- ① ぶたにく しお
豚肉に塩こしょうをふり、したあじ
下味をつける。
- ② たまねぎ うすぎ
たまねぎは薄切り、パプリカは縦半分に切って種をとり、うすぎ
薄切りにする。
- ③ フライパンに あぶら
油をひき、ぶたにく いた
豚肉を炒める。
- ④ ぶたにく いろ か
豚肉の色が変わってきたら、たまねぎ、パプリカの じゅん い
順に入れて炒める。
- ⑤ おろししょうがと調味料を ちょうみりょう ま あ
混ぜ合わせ、④に入れてからめる。



ポークポテトロール

りょうり

料理のおすすめポイント



豚肉で冷凍ポテトを巻いて焼くと、食べ応えのあるおかずになります。
弁当のおかずにもいいですよ。

1 人分エネルギー

129 kcal

道具

- ☐ 皿
- ☐ 電子レンジ
- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ フライパン
- ☐ はし

材料 (5 人分)

- ☐ 豚肉モモスライス 10枚
- ☐ 冷凍ポテト 10本
- ☐ スライスチーズ 10枚
- ☐ 小麦粉 小さじ1
- ☐ 塩・こしょう 少々
- ☐ 油 小さじ1

作り方

- ① 冷凍ポテトを皿に広げて、電子レンジで加熱する。(500W 1分30秒)
- ② チーズを半分に切り、豚肉を広げて塩とこしょうをふる。
- ③ 豚肉にチーズをのせる。さらにポテトを手前側にのせ、奥に向かって巻いていく。
- ④ 巻き終わりの内側に小麦粉をつける。
- ⑤ 熱したフライパンに油をしき、肉巻きを並べて中火で焼く。
- ⑥ 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で4分程度焼く。



タンドリーチキン

料理のおすすめポイント



調味料を合わせ、つけおきして焼くだけの簡単料理です。スパイシーな香りが食欲をそそります。

1 人分エネルギー

116
kcal

道具

- ☐ ポリ袋
- ☐ 計量スプーン (小さじ)
- ☐ おろし金
- ☐ クッキングシート
- ☐ オーブン

ざいりょう 材料 (4 人分)

- | | |
|---|----------|
| ☐ 鶏もも肉 (50g 切り身) | 4切 |
| ☐ にんにく | 1 かけ |
| ☐ こいくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ☐ みりん | 小さじ1 |
| ☐ ケチャップ | 小さじ4 |
| ☐ ヨーグルト | 小さじ4 |
| ☐ カレー粉 | 小さじ1 / 2 |
| ☐ レモン果汁 | 小さじ1 / 2 |

つく 作り方

- ① にんにくをすりおろす。
- ② ①としょうゆ、みりん、ケチャップ、ヨーグルト、カレー粉、レモン果汁を全てポリ袋に入れて合わせる。
- ③ ②に鶏肉を入れて軽くもみこみ、冷蔵庫で30分ほどおいておく。
- ④ オーブンの天板にクッキングシートをしき、鶏肉をならべる。
- ⑤ 220℃のオーブンで20～25分程度焼く。

スパイシーチキン

りょうり
料理のおすすめポイント



カレーとスパイスの香りが
食欲をそそる一品！！
味付けはビニール袋でもみ
こむだけなので、簡単で手も
汚れません！！

1 人分エネルギー

103
kcal

どうぐ
道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ ビニール袋
- ☐ フライパン
- ☐ はし

ざいりょう
材料 (2 人分)

- ☐ 鶏もも肉 2切 (約100g)
- ☐ カレー粉 小さじ1/4 (約0.4g)
- ☐ クレイジーソルト 小さじ1/4 (約0.8g)

つく かた
作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋に、①の鶏肉とカレー粉、クレイジーソルトを入れて、よくもみこむ
- ③ フライパンで両面を焼く。
- ④ お皿に盛り付けたら、完成！！

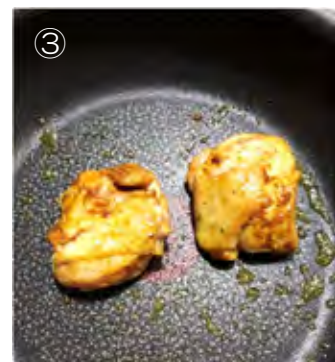
①



②



③



チキンのフレーク焼き^や

料理^{りょうり}のおすすめポイント



鶏肉^{とりにく}にマヨネーズ^めを塗り、
砕いたコーンフレーク^{くだ}、パン
粉^{こな}、チーズをまぶして焼くだ
けの簡単^{かんたん}レシピです。食べた
ときに、とろとろのチーズと、
カリカリのコーンフレークの
食感^{しょくかん}が楽しめます。

1 人分エネルギー

322
kcal

道具^{どうぐ}

- ☐ オーブントースター
- ☐ アルミホイル
- ☐ ポリ袋^{ぶくろ}
- ☐ 包丁^{ほうちょう}

材料^{ざいりょう} (2 人分)

- | | |
|---|----------------------|
| ☐ 鶏モモ肉 ^{とりにく} | 100 g |
| ☐ 塩 ^{しお} | 少々 ^{しょうしょう} |
| ☐ コショウ ^{しょうしょう} | 少々 |
| ☐ マヨネーズ | 小さじ2 |
| ☐ パン粉 ^{こな} | 大さじ1 |
| ☐ コーンフレーク | 大さじ2 |
| ☐ 粉チーズ ^{こな} | 大さじ1 |

作り方^{つく かた}

- ① 鶏肉^{とりにく}を半分に切り、下味^{したあじ}の塩^{しお}、コショウ^ふを振る。
- ② ①にマヨネーズ^めを塗る。
- ③ コーンフレークをポリ袋^{ぶくろ}に入れ、手で細かく砕く^{くだ}。
- ④ ③とパン粉^{こな}と粉チーズ^{こな}を混ぜ合わせて、②にまぶす。
- ⑤ ④をアルミホイルに乗せ、180℃のオーブントースターで20分焼いて完成^{かんせい}。



とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き

りょうり 料理のおすすめポイント



しおこうじ ま さぎょう
塩麴を混ぜる作業は、こと
もと一緒（いっしょ）に楽しめ（たの）ます。とりにく
い（い）が、い（い）にく（い）さ（かな）
以外の肉や魚でもOKです。

1 人分（にんぶん）エネルギー

140
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ボウル ☐ 包丁（ほうちよう）
- ☐ ゴムベラ ☐ まな板（いた）
- ☐ 保存容器（タッパー等）（ほぞんようき など）
- ☐ 計量カップ（けいりよう）
- ☐ フライパン
- ☐ はし

ざいりよう 材料（2 人分）（にんぶん）

- ☐ 鶏もも肉（とり にく） 100g ☐ 油（あぶら） 適量（てきりよう）
- ☐ 塩麴（しおこうじ） 大さじ2/3
- 《塩麴》※1回（かい）に作りやすい分量（ぶんりよう）
- ☐ 米麴（こめこうじ） 200g
- ☐ 塩（しお） 80g
- ☐ 水 250cc

つく かた 作り方

- ① ボウルに米麴（こめこうじ）を入れてほぐし、塩（しお）と混ぜ合わせる。
- ② 水（みず）を入れ、ゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- ③ 保存容器（ほぞんようき）にうつし、1～2日に1回（かい）混ぜながら常温（じょうおん）で保管（ほかん）する。
※発酵（はっこう）するのでふたは少しずらしておく。
- ④ とろみが出たら塩麴（しおこうじ）が完成（かんせい）。（夏（なつ）は1週間（しゅうかん）程度（ていど）、冬（ふゆ）は10日（か）程度）
→ふたをして冷蔵庫（れいぞうこ）で保管（ほかん）する。
- ⑤ 鶏もも肉（とり にく）に切り込み（き こ）を入れ厚さ（あつ）を均一（きんいつ）にしてから、塩麴（しおこうじ）に漬（つ）け込む。
- ⑥ 油（あぶら）を熱（ね）したフライパンで、両面（りょうめん）を焼（や）く。 ※焦（こ）げやすいので、火加減（ひかげん）（ちゅうい）に注意（ちゅうい）する。
- ⑦ 食べ（た）やすい大き（おお）さに切り分（き）ける。

フライドチキン

料理のおすすめポイント

クリスマスの料理としてもおすすめです。手作りの唐揚げ粉はポリ袋を使ってまぶすことで、手軽に作れて手も汚れず、洗い物も少なくてすみます。

1 人分エネルギー

167 kcal

道具

- ☐ 包丁 ほうちょう
- ☐ まな板 いた
- ☐ ポリ袋 ぶくろ
- ☐ なべ
- ☐ はし

材料 (4 人分)

- ☐ とりもも肉 にく 200 g
- ☐ 塩 しお ひとつまみ
- ☐ こしょう しょうしょう 少々
- ☐ コンソメ こ 小さじ1 / 2
- ☐ かたくり粉 おお 大さじ2
- ☐ 油 あぶら てきりよう 適量

作り方

- ① とり肉を4等分に切る。
- ② ポリ袋に塩、コショウ、コンソメ、かたくり粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②の中に①のとり肉を入れ、ポリ袋の中でとり肉に粉をまぶす。
- ④ とり肉にしっかり火が通るまで180℃に熱した油で8分程度揚げる。
- ⑤ 器に盛り付ける。



ポテトミートローフ

りょうり

料理のおすすめポイント



ひき肉と玉ねぎをまぜてオープンで焼くだけのお手軽料理です。マッシュポテトをのせるのでボリューム満点です。

1 人分エネルギー

314 kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ オーブン
- ☐ クッキングシート
- ☐ ボウル
- ☐ なべ
- ☐ 木べら

材料 (4 人分)

- ☐ 合いびきミンチ 300 g
- ☐ 玉ねぎ 小 1/2玉
- ☐ たまご 1個
- ☐ パン粉 大さじ1
- ☐ 塩 小さじ1/2
- ☐ こしょう 少々
- ☐ トマトケチャップ 大さじ2
- ☐ ウスターソース 大さじ1
- ☐ ジャがいも 3個
- ☐ 牛乳 大さじ4

作り方

- ① 玉ねぎは、皮をむきみじん切りにする。
- ② ボウルにたまごを割って入れ、①、パン粉、ミンチ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソースと一緒によく混ぜ合わせる。
- ③ ジャがいもは、皮をむき、2cm角に切り、ゆでる。
- ④ ジャがいもが軟らかくなったらお湯を捨て、木べらでつぶす。つぶれたら、牛乳を加え、なめらかにする。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に②を伸ばして入れ、200℃に温めたオーブンに入れ、20分焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら上に④を重ね、250℃に温度を上げて10分焼く。

ふくろ なっとう 袋でこねこね納豆バーグ

りょうり 料理のおすすめポイント



ざいりょう 材料をビニール袋に入れてこねこねすると、かんたんハンバーグができます。

1 人分エネルギー

116
kcal

どうく 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ ビニール袋
- ☐ めん棒
- ☐ オーブントースター・鉄板
- ☐ はさみ

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ とり 鶏ミンチ 80 g
- ☐ ひきわり納豆・納豆のたれ 1 パック
- ☐ なが 長いも 20 g
- ☐ ごま
- ☐ オリーブオイル
- ☐ マヨネーズ

つく かた 作り方

- ① ビニール袋に鶏ミンチひきわり納豆、長いも、ごまを入れて、めん棒で軽くたたき、長いもがくずれたら、さらに手でよくもむ。
- ② まとまってきたらビニール袋の片側に寄せ、袋の端をはさみで2cm程度切る。
- ③ オリーブオイルをぬった鉄板に、②を丸く絞り出す。
- ④ 5分余熱したオーブントースターで、約20分焼く。
- ⑤ 納豆のたれとマヨネーズを混ぜ合わせ、焼きあがったハンバーグにかける。



さかな 魚のみそマヨネーズ焼き

りょうり 料理のおすすめポイント



かてい ちようみりよう つか
家庭にある調味料を使って
あじつ
味付けをしたレシピです。

こんかい つか
今回はたらを使っていますが、他の魚や肉を使ってもおいしいですよ。

1 人分エネルギー

82
kcal

どうぐ 道具

- ☐ キッチンペーパー
- ☐ ボウル
- ☐ スプーン
- ☐ クッキングシート
- ☐ てっぱん
鉄板
- ☐ オーブン

ざいりよう 材料 (2 人分)

- ☐ たらのき
の切り身 2切れ
- ☐ しお
塩 少々
- ☐ こしょう
少々
- ☐ さけ
酒 小さじ1/2
- ☐ みそ
小さじ1
- ☐ マヨネーズ
小さじ2

つく かた 作り方

- ① たらのき
の切り身にしお
をふりかけ、10分おく。
- ② ①のひょうめん
すいぶん
の表面の水分を、キッチンペーパーでふく。
- ③ のこ
ちようみりよう
の残りの調味料をま
あ
ぜ合わせる。
- ④ ②に③をまんべんなくぬり、クッキングシートをひいたてっぱん
なら
鉄板に並べる。
- ⑤ 210℃にど
ねっ
熱したオーブンで、やく
ぶんや
約13分焼く。かる
こ
軽く焦げ目がついたらできあがり。



タンドリーサーモン

りょうり

料理のおすすめポイント



カレーの香りが食欲をかきたてます。鮭がおいしくなるあき秋にぴったりのメニューです。

1 人分エネルギー

78
kcal

どうぐ
道具

- ☐ ボウル
- ☐ 菜箸さいばし
- ☐ フライパン
- ☐ フライ返しがえ

ざいりょう
材料 (2 人分)

- | | |
|--|---------------------------|
| ☐ 鮭 <small>さけ</small> | 2切れ <small>き</small> |
| ☐ ヨーグルト (無糖) <small>むとう</small> | 大さじ2 <small>おお</small> |
| ☐ カレー粉 <small>こ</small> | 少々 <small>しょうしょう</small> |
| ☐ 塩・こしょう <small>しお</small> | 少々 <small>しょうしょう</small> |
| ☐ さとう | 小さじ1 / 3 <small>こ</small> |
| ☐ こい口しょうゆ <small>くち</small> | 小さじ1 / 3 <small>こ</small> |
| ☐ ブロッコリー | 6房 <small>ふさ</small> |
| ☐ ミニトマト | 4個 <small>こ</small> |

つく かた
作り方

- ① 鮭に塩とこしょうをふる。さけ しお
- ② ヨーグルト、カレー粉、さとう、こい口しょうゆをボウルに入れ、混ぜる。い ま
- ③ 鮭を②の中へ入れ、全体に味がしみこむように30分つける。さけ なか い ぜんたい あじ ぶん
- ④ フライパンを熱して、鮭を入れて中まで火が通るように焼く。ねっ さけ い なか ひ とお や
- ⑤ ブロッコリーを茹でる。ゆ
- ⑥ 皿に鮭とブロッコリー、ミニトマトをのせて完成。さら さけ かんせい

ぐ 具たくさんオープンオムレツ

りょうり 料理のおすすめポイント



たくさんの具材を使うので、いろどりのよいオムレツです。
好きな形に切って分け合っ
て食べるのも楽しいです。

1 人分エネルギー

170
kcal

どうぐ 道具

- ☐ たまご や よう 卵 焼き用フライパン
- ☐ はし
- ☐ ボウル
- ☐ アルミホイル
- ☐ フライ返し

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ たまご 2 個
- ☐ たまねぎ・ほうれん草 各 40 g
- ☐ ウインナー 20 g
- ☐ トマト 30 g
- ☐ オリーブオイル おお 大さじ 1
- ☐ ミックスチーズ 20 g

つく かた 作り方

- ① たまねぎは1/4に切りスライス、ウインナーは5mm幅、ほうれん草は2cm幅に切る。トマトは角切りにする。
- ② 卵 焼き用フライパンにオリーブオイルをしき、たまねぎ、ウインナーを入れて炒める。たまねぎがしんなりしたら、ほうれん草、トマトを加えてさらに炒める。
- ③ ②の上にミックスチーズをのせる。チーズがとろけてきたら、溶きたまごをそっと流しこむ。
- ④ 焦げつかないように弱火にし、アルミホイルをかぶせて、じっくりと加熱する。
- ⑤ たまごが固まったら、食べやすい大きさに切ってできあがり。

カップエッグ

料理のおすすめポイント



冷蔵庫にある材料で手軽に
できます。朝ごはんの一品に
もなるメニューです。チーズ
をこんがり、こげめがつく
くらい焼いてもおいしいで
す。

1 人分エネルギー

120
kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ オーブントースター
- ☐ はし
- ☐ アルミカップ

材料 (4 人分)

- ☐ たまご 4個
- ☐ ハム 2枚
- ☐ ピザ用チーズ 大さじ3

作り方

- ① ハムを食べやすく切る。
- ② アルミカップにたまごを割り入れる。
- ③ ②のたまごの上にハムとピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで、たまごが、かたまるまで焼く。



ちゃわんむ レンジで茶碗蒸し

りょうり 料理のおすすめポイント



でんし 電子レンジによって時間
ちようせつ ひつよう 調節が必要ですが、コツをつ
かめばあっという間に出来上
がります。中に入れる具をい
ろいろアレンジしてたの
しめま
す。

1 人分エネルギー

128
kcal

どうぐ 道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ ボウル
- ☐ はし
- ☐ 茶こし
- ☐ 電子レンジ
- ☐ ラップ
- ☐ つまようじ

ざいりよう 材料 (2 人分)

- ☐ 卵 1 個
- ☐ だし汁 150ml
(粉末だし小さじ1/4を水150mlに溶かして使用してもよい)
- ☐ うすくちしょうゆ 小さじ1
- ☐ みりん 小さじ1
- ☐ ロースハム 2枚
- ☐ とうもろこし(粒) 缶詰 大さじ2
- ☐ チーズ 30g
- ☐ 乾燥ワカメ 小さじ1

つく かた 作り方

- ① チーズは1cmの角切り、ロースハムは1cmの色紙切り、乾燥ワカメは水に漬けて戻す。
- ② ボウルに卵を割り入れ、はしでときほぐす。
- ③ ②のボウルにだし汁、うすくちしょうゆ、みりんを入れて混ぜる。
- ④ 茶碗蒸しの器にとうもろこしと①を入れ、③を茶こしでこしながら注ぎ入れる。
- ⑤ ラップを器にふんわりとかけ、つまようじで5か所穴を開ける。
- ⑥ 500Wの電子レンジに3分かける。固まっていないようなら10秒ずつ様子を見ながらかけていく。

* 電子レンジに「茶碗蒸し」ボタンがあれば、そちらを利用するといいです。

* 倍量(4個分)作る時も、電子レンジには2個ずつかけるようにします。

かん かんたん さば缶の簡単チーズグラタン

りょうり 料理のおすすめポイント

でんし
電子レンジとオーブントースター（グリル）だけで作れるかんたんグラタンです。

みそとマヨネーズでサバのにおいもきにならなくなり、おいしく食べられます。

1 人分エネルギー

263
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ はし
- ☐ でんし 電子レンジ
- ☐ たいねつざら 耐熱皿（電子レンジで使える皿）
- ☐ ボウルなど大きめの器
- ☐ サランラップ
- ☐ オーブントースター

ざいりょう 材料（2 人分）

- ☐ サバの水煮缶 1/2缶
- ☐ じゃがいも 中 1個
- ☐ たまねぎ 小半分
- ☐ ブロッコリー 小房にして4個
- ☐ みそ 小さじ1（やや大盛りで）
- ☐ マヨネーズ 小さじ4
- ☐ とろけるチーズ 大さじ2
- ☐ アルミカップ 2枚（大きめ）

つく かた 作り方

- ① じゃがいもはきれいに洗って、皮付きのままラップをし、レンジで3分半～4分加熱し、とりだして（熱いので気を付ける）5～10分おいておく。手でさわれるくらいになったら皮をむき2cmのサイコロに切る。
- ② たまねぎは3cmの長さ、3mm幅に切り、お皿に入れ、ふんわりラップをかけレンジで1分30秒加熱する
- ③ ブロッコリーは小房に分け、お皿に入れ大さじ1のお水をまわしかけラップをして1分～1分30秒加熱する。
- ④ マヨネーズ、みそを混ぜておく。
- ⑤ 大きめの器に、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、サバの水煮（かるくほぐしておく）、③のマヨネーズみそを加えてかるく混ぜ、アルミカップに入れ、とろけるチーズを上からかける。
- ⑥ オーブントースター、またはグリルで10～12分焼く。（表面がきつね色になるくらい）

やさい かんたん ウィンナーと野菜の簡単グラタン

りょうり 料理のおすすめポイント

フライパンで簡単に作る
ことができるグラタンです。

季節によってその時期にお
いしい野菜などを加えること
で1年中食べられます。

1 人分エネルギー

237
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ オーブントースター
- ☐ き 木べら
- ☐ フライパン
- ☐ たいねつざら 耐熱皿

ざいりょう 材料 (4 人分)

- | | | | |
|----------------------------------|------|------------------------------|-------|
| ☐ ウィンナー | 8本 | ☐ バター | 大さじ2 |
| ☐ 玉ねぎ | 1個 | ☐ 牛乳 | 400ml |
| ☐ 白ねぎ | 1/2本 | ☐ 小麦粉 | 大さじ3 |
| ☐ にんじん | 1/5本 | | |
| ☐ しめじ | 1/3株 | | |
| ☐ スライスチーズ | 4枚 | | |

つく かた 作り方

- ① ウィンナーは斜め4等分に切り、玉ねぎはうす切り、白ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分けておく。
- ② フライパンを熱し、バターを溶かしてから①を炒める。
- ③ 火を止め、小麦粉をふりかけて②になじませる。
- ④ 牛乳を入れて火にかけ、とろみが出るまで混ぜながら煮込む。
- ⑤ 耐熱皿にうつし、スライスチーズをのせてオーブントースターで6分焼く。



じゃがピザ

料理のおすすめポイント



じゃがいもを薄くスライスするのがさっと作るポイントですが、厚くてもおいしいです。のせる具材は好みでアレンジできます。簡単にできて子どもに人気で、朝食にもおすすめです。

1 人分エネルギー

298 kcal

道具

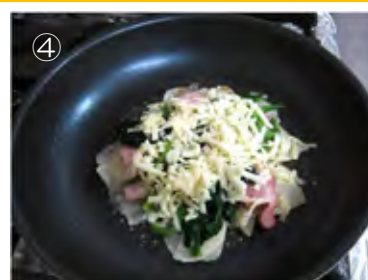
- ☐ 包丁またはスライサー
- ☐ まな板
- ☐ フライパン
- ☐ フライ返し

材料 (1 人分)

- ☐ じゃがいも 小 1 個
- ☐ ベーコンまたはハム 30 g
- ☐ ゆでたほうれん草 (冷凍可) 50 g
- ☐ ピザ用チーズ 25 g
- ☐ 塩・こしょう (黒) 少々
- ☐ 油 適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、薄くスライスする。(できるだけ薄いほうがすぐに火が通る)
- ② ベーコンは適当な大きさに切っておく。
- ③ フライパンを温め、油をひき、じゃがいもをうすく広げて入れる。
- ④ ほうれん草、ベーコン、チーズの順にのせてふたをして弱火で焼く。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、塩・こしょうをふってできあがり。





副菜



そくせき 即席あえ

りょうり 料理のおすすめポイント



ざいりょう 材料を切ってゆで、ふくじんづ
けとしょうゆで味をつけるだ
けで名前のように即席ででき
るお手軽なレシピです。

1 人分エネルギー

33
kcal

どうぐ 道具

- ☐ せんぎ 千切りスライサー
- ☐ ボウル
- ☐ はし
- ☐ なべ

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ せんぎ 千切りキャベツ 60 g
- ☐ にんじん 1 / 4 本
- ☐ きゅうり 1 / 3 本
- ☐ ふくじんづ 福神漬 15 g
- ☐ うすくちしょうゆ 小さじ 1 / 2

つく かた 作り方

- ① にんじん、きゅうりをスライサーでせんぎに切る。
- ② せんぎ 千切りキャベツ、にんじん、きゅうりをふっとうしたなべでさっとゆでる。
- ③ ボウルにゆでたやさいいを入れ、ふくじんづ 福神漬としょうゆで味をつける。



なつやさい しおこんぶ
夏野菜の塩昆布サラダ

りょうり
料理のおすすめポイント



しおこんぶ うまみ しおけ き
塩昆布の旨味と塩気が効い
た、食べやすい簡単サラダで
す。切って混ぜるだけなの
で、なつやさいだけでなく季節の
やさい野菜でアレンジできます。
しおこんぶ この ちょうせいかのう
塩昆布は、好みで調整可能で
す。

1 人分エネルギー

64
kcal

どうぐ
道具

- ☐ ほうちょう
包丁
- ☐ まな板
いた
- ☐ ボウル

ざいりょう
材料 (4 人分)

- ☐ きゅうり ほん 1 本
- ☐ トマト こ 1 個
- ☐ しそ(葉) は まい 2 枚
- ☐ スイートコーン(ゆで) おお 大さじ2
- ☐ 塩昆布 しおこんぶ おお 大さじ2
- ☐ ごま油 あぶら おお 大さじ1

つく かた
作り方

- ① きゅうりはヘタを切り落とし、らんぎに切る。
- ② トマトはヘタを切り落とし、1 cm かく き 角に切る。
- ③ しそ(葉)はくきをとり、まるめてせんぎに切る。
- ④ ボウルに切った野菜とスイートコーンを入れ、しおこんぶ あぶら くわ てばや
混ぜ合わせる。
- ⑤ 10 分程度味をなじませてから、さら も つ 皿に盛り付ける。



なっとう キムチ納豆あえ

りょうり 料理のおすすめポイント

レンジを使って、簡単にできる和え物です。キムチとマヨネーズを合わせることで、辛くなりすぎず、食べやすい味になりますよ。

1 人分エネルギー

62
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ でんし 電子レンジ
- ☐ ボウル
- ☐ はし

ざいりょう 材料 (4 人分)

- ☐ ひきわり納豆 2パック (80 g)
- ☐ キャベツ 60 g
- ☐ こまつな 30 g
- ☐ キムチ 15 g
- ☐ こいくちしょうゆ 小さじ1
- ☐ マヨネーズ おお 大さじ1

つく かた 作り方

- ① キャベツとこまつなを2 cm幅程度に切る。
- ② ボウルに①を入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ ②を流水で冷やし、水気をしぼる。
- ④ ③に納豆とキムチを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ こいくちしょうゆとマヨネーズを入れて、味付けをする。



ポテトのチーズ焼き^や

料理^{りょうり}のおすすめポイント

冷凍^{れいとう}食材^{しょくざい}を使って作る^{つく}
簡単^{かんたん}なおかずです。包丁^{ほうちょう}を使^{つか}
わないので、子ども^こも作れる^{つく}
おすすめレシピです。

1 人分エネルギー

200
kcal

道具^{どうぐ}

- ☐ 電子レンジ^{でんし}
- ☐ オーブントースター
- ☐ ボウル
- ☐ アルミカップ
- ☐ スプーン

材料^{ざいりょう} (2 人分)

- ☐ 冷凍^{れいとう}ポテト 10～15本^{ほん}
- ☐ マグロ^{あぶらづ}油漬^{あぶらづ}け 20g
- ☐ ミックスベジタブル 20g
- ☐ マヨネーズ 小^こさじ4
- ☐ とろけるチーズ^{まい} 1枚

作り方^{つく かた}

- ① 冷凍^{れいとう}ポテトとミックスベジタブルは電子レンジ^{でんし}600Wで1分^{ぶん}くらい温^{あた}める。
- ② ①をボウルに入れ、ポテトはアルミカップ^{はい おお}に入る大きさにしておく。
- ③ ②にマグロ^{あぶらづ}油漬^{あぶらづ}け、マヨネーズ^{くわ}を加えスプーンで混ぜ^ま合わせる。
- ④ アルミカップ^もに盛り付^つけ、とろけるチーズ^{てきとう おお}を適^{てきとう}当^{おお}な大きさにちぎ^{ちぎ}ってのせる。
- ⑤ オーブントースターで5分^{ぶん や}焼^{かんせい}いて完成。



じゃがいものカレー風味きんぴら

料理のおすすめポイント

電子レンジで簡単に作ることができるカレー風味のきんぴらです。ごはんにもパンにも合うおかずで、朝ごはんやお弁当のひと品におすすめです。

1 人分エネルギー

58 kcal

道具

- ☐ 皮むき器
- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ フードカッター
- ☐ 耐熱容器 または 皿
- ☐ 電子レンジ
- ☐ はし

材料 (4 人分)

- ☐ じゃがいも 1 個(160g)
- ☐ にんじん 1/4 本(30g)
- ☐ ピーマン 1 個(30g)
- ☐ 焼き竹輪 1/2 本(20g)
- ☐ うすくちしょうゆ 小さじ2
- ☐ 酒 小さじ1
- ☐ みりん 小さじ1/2
- ☐ さとう 小さじ1/2
- ☐ カレー粉 小さじ1/2
- ☐ ごま油、ごま 各小さじ1

作り方

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき、包丁またはフードカッターでせん切りにする。
- ② ピーマンはせん切り、竹輪は半分に切ってから斜めにスライスする。
- ③ 耐熱容器または皿に①・②の材料を入れ、調味料を加えて混ぜる。
- ④ ③にラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑤ ④にごま油、ごまを入れ、さらに600Wの電子レンジで1分加熱する。



じゃがいもとツナのおやき

料理のおすすめポイント

じゃがいもを使った簡単おやきです。ツナのかわりにチーズやベーコンなどを入れても、おいしく食べることができます。おやつにもおすすめです。

1 人分エネルギー

150
kcal

道具

- ☐ 包丁（あれば皮むき器）
- ☐ まな板
- ☐ 電子レンジ
- ☐ マッシャー
- ☐ ボウル
- ☐ フライパン

材料（2 人分）

- ☐ じゃがいも 2個（約250g）
- ☐ ツナ缶 1缶
- ☐ 葉ねぎ 2本
- ☐ 小麦粉 大さじ1
- ☐ マヨネーズ 小さじ2
- ☐ バター 小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、2cmの角切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ② じゃがいもにラップをして500Wの電子レンジで5分加熱したあと、ボウルに移して熱いうちにつぶす。
- ③ 葉ねぎ、ツナ（油をきって）、小麦粉、マヨネーズを加えて、よく混ぜる。
- ④ 小判型に形を整え、バターを熱したフライパンで両面をこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。



やさい 野菜とウィンナーのチーズ焼き

りょうり
料理のおすすめポイント

りよくおうしょくや さい
緑黄色野菜とチーズで、
ふそく 不足しがちな食品を簡単にた
しょうひん っぱり食べることができます。
かんたん

1 人分エネルギー

215
kcal

どうぐ
道具

- ☐ 包丁 ほうちよう
- ☐ まな板 いた
- ☐ 耐熱容器 (グラタン皿) たいねつようき ざら
- ☐ ラップ
- ☐ 電子レンジ でんし
- ☐ オーブントースター

ざいりよう
材料 (1 人分)

- ☐ トマト ちゅう 中 1 / 2 個 こ
- ☐ ブロッコリー ふさ 1 房
- ☐ ウィンナーソーセージ ほん 2 本
- ☐ 塩・こしょう しょうしょう 少々
- ☐ とろけるチーズ 20 g
- ☐ オリーブオイル こ 小さじ 1

つく かた
作り方

- ① トマトは半月切りにし、ウィンナーは半分に切る。
- ② ブロッコリーは 1 / 2 に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジにかける。(600W で 20 秒 びよう)
- ③ 耐熱容器に①②を入れ、塩・こしょう、とろけるチーズを上からかける。
- ④ ③にオリーブオイルをまわしかけ、オーブントースターで焼く。(8 ~ 10 分 ぶん)



かつのりサラダ

りょうり

料理のおすすめポイント



ポリポリと歯ごたえがある
切り干し大根を使ったサラダ
です。食べる直前にかつお節
と刻みのりをたっぷりかける
ことで、うま味がアップしま
す。

1 人分エネルギー

49
kcal

どうく
道具

- ☐ ほうちょう
包丁
- ☐ まな板
- ☐ なべ
- ☐ はし
- ☐ ザル

ざいりょう
材料 (2 人分)

- | | | |
|-----------------------------------|-------|-----|
| ☐ 切り干し大根 | 16g | |
| ☐ きゅうり | 1本 | |
| ☐ にんじん | 1/5本 | |
| ☐ かに風味かまぼこ | 4本 | |
| ☐ 酢 | 大さじ1 | } A |
| ☐ さとう | 小さじ1 | |
| ☐ 油 | 大さじ1 | |
| ☐ 塩 | ひとつまみ | |
| ☐ こしょう | 少々 | |
| ☐ かつお節 | 適量 | |
| ☐ 刻みのり | 適量 | |

つく かた
作り方

- ① 切り干し大根をさっと洗い、なべに入れて浸るくらい水を加えてもどしておく。
- ② きゅうりとにんじんを千切りにし、かに風味かまぼこはさいしておく。
- ③ きゅうりに分量以外の塩をひとつまみまぶして水気をしぼっておく。
- ④ ①を中火にかけ、沸騰したらにんじんを加えて3分間ゆでる。
- ⑤ ザルにあけて水で冷やし、水気をしぼる。
- ⑥ なべを軽く洗って水気をとり、Aの調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤ときゅうり、かに風味かまぼこを加えてよくあえる。
- ⑧ お皿に盛りつけて、かつお節と刻みのりを好みでのせる。



ミモザ和え

料理のおすすめポイント



黄色い小さな花を咲かせる
ミモザの花をイメージしているサラダです。

1 人分エネルギー

42
kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ フライパン
- ☐ ザル
- ☐ ボウル
- ☐ はし

材料 (2 人分)

- | | | | |
|---------------------------------|------|-------------------------------|-------|
| ☐ たまご | 1 個 | ☐ しょうゆ | 小さじ 1 |
| ☐ ほうれん草 | 30 g | ☐ さとう | 小さじ 1 |
| ☐ もやし | 40 g | ☐ 酢 | 小さじ 1 |
| ☐ にんじん | 10 g | ☐ すりごま | 小さじ 1 |
| ☐ カットわかめ | 1 g | | |

作り方

- ① ほうれん草は 2 cm、にんじんは千切り、カットわかめは戻しておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①の野菜を茹でたら、冷やして水気をきる。
- ③ フライパンでいりたまごを作る。
- ④ 調味料を合わせておき、②の野菜と③のいりたまご、戻しておいたわかめをあわせたらできあがり。





汁物



だんご じたん しる みそ団子の時短おみそ汁

りょうり 料理のおすすめポイント



みそ団子は、お湯を注ぐだけでおみそ汁になります。具はワカメやかまぼこ等いろいろアレンジできます。また、冷蔵庫や冷凍庫も保存できるので、まとめて作っておいてもいいですね。

1 人分エネルギー

35
kcal

どうく 道具

- ☐ キッチンばさみ
- ☐ ボウル
- ☐ ゴムベラ
- ☐ ラップ

ざいりょう 材料 (5 人分)

- | | |
|--|-----------|
| ☐ みそ | おお 大さじ2.5 |
| ☐ かつおぶし | 3パック |
| ☐ きりぼしだいこん 切干大根 | 10g |
| ☐ ちくわ | ほん 1本 |
| ☐ ねぎ | ほん 1本 |

つく かた 作り方

- ① きりぼしだいこん あら 切干大根はサッと洗う。ちくわ わ ぎ 輪切りにする。ねぎ こぐち ぎ 小口切りにする。
- ② みそ、かつおぶし、きりぼしだいこん ま あ 切干大根、ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ どうぶん 5等分して、ラップにうつす。ちくわをのせる。
- ④ ラップをしぼ まる 絞って、丸めたら、できあがり。
- ⑤ た 食べるときは、だんご しるわん うつ みそ団子を汁椀に移し、お湯を注ぐ。



ごまみそ汁^{しる}

りょうり 料理のおすすめポイント



すったごまがたっぷり入^{はい}
り、香^{かお}りのいいみそ汁^{しる}です。
お好^すきな野菜^{やさい}でおいしく作^{つく}
ることができます。

1 人分エネルギー

71
kcal

どうぐ 道具

- ☐ 包丁^{ほうちよう}
- ☐ まな板^{いた}
- ☐ なべ
- ☐ おたま
- ☐ さいばし

ざいりょう 材料 (1 人分)

- | | |
|---|-----------------------------|
| ☐ かぼちゃ・だいこん | か ^{かく} 各30g |
| ☐ 葉ねぎ ^は | しょうしょう ^{しょうしょう} 少々 |
| ☐ すりごま | こ ^こ 小さじ1 |
| ☐ みそ | 大さじ1 / 2 |
| ☐ 煮干し ^{に ぼ} | 5g |
| ☐ 水 ^{みず} | 150cc |

つく かた 作り方

- ① だしをとる。
- ② かぼちゃはひとくちだい^{ひとくちだい}の角切り^{かくぎ}、だいこんはいちょう切り^ぎ、ねぎは小口切り^{こくちぎ}にする。
- ③ だいこんを入れて煮^にえる。煮えたら、かぼちゃを入れて煮^にえる。
- ④ やわらかくなったら、みそを溶き入れ^と、ごま、ねぎを加えて器^{くわ}に盛^{うつわ}る。

とくにゅう い 豆乳入りみそスープ

りょうり 料理のおすすめポイント



トマト、ツナ、コーンを
つか、ほうちょう、つか
使い、包丁を使わずにできる
メニューです。豆乳とみその
あいしょう、ばつぐん、とくにゅう
相性は抜群でまろやかな味わ
いあじ
いです。

1 人分エネルギー

130
kcal

どうぐ 道具

- ☐ なべ 鍋
- ☐ おたま
- ☐ けいりょう 計量カップ

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ カットトマト缶 ^{かん} 1/2缶
- ☐ ツナ缶 ^{かん} 1缶
- ☐ 冷凍コーン ^{れいとう} 30g
- ☐ コンソメ ^{つぶ} 1粒
- ☐ みそ ^こ 小さじ1
- ☐ 豆乳 ^{とくにゅう} 200cc

つく かた 作り方

- ① なべ 鍋にトマト缶 ^{かん}、ツナ缶 ^{かん}、冷凍コーン ^{れいとう}、水 ^{みず} (100cc) を入れ、沸騰 ^{ふっとう} させる。
- ② 沸騰 ^{ふっとう} したら、コンソメ ^い を入れて溶かし、みそ ^{くわ} を加える。
- ③ さいご ^{とくにゅう い} に豆乳 ^{かんせい} を入れ、完成 ^{この}。(お好みでパセリをちらしてもおいしいです)



レタスのみそ汁^{しる}

りょうり 料理のおすすめポイント

ほうちょう ^{つか}包丁を使わずにできる、
^{かんたん}簡単なみそ汁です。^{いそが}忙しい朝^{あさ}
におすすめの一品です。^{いっぴん}



1 人分エネルギー

49
kcal

どうぐ 道具

- ☐ なべ
- ☐ おたま
- ☐ はし

ざいりょう 材料 (4 人分)

- ☐ レタス 80 g
- ☐ カット^{あぶら あ}油揚げ 30 g
- ☐ カットわかめ ^こ小さじ2
- ☐ 削り節^{けす ぶし}パック 1 パック
- ☐ みそ ^{おお}大さじ2
- ☐ 水^{みず} 700 c c

つく かた 作り方

- ① レタスは^{ひとくちだい}一口大にちぎっておく。
- ② なべに^{ていりょう}定量の水^{みず}を沸かし、^{けす ぶし}削り節パックでだしをとる。
- ③ カット^{あぶら あ}油揚げ^いを入れる。
- ④ みそを^と溶き入れ、カットわかめ、レタスを^い入れ火^ひを止める^と。

キムチ入りみそ汁

料理のおすすめポイント

キムチが入ったみそ汁です。キムチの辛さとみその相性はばっちりです。ご飯が進む味になっています。

1 人分エネルギー

84
kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ なべ
- ☐ おたま

ざいりょう 材料 (4 人分)

- ☐ 豚モモ肉 80g
- ☐ にんじん 1/8本
- ☐ ごぼう 1/8本
- ☐ 大根 1/10本
- ☐ 板こんにゃく 1/6枚
- ☐ 白菜キムチ 30g
- ☐ 油揚げ 1/2枚
- ☐ 葉ねぎ 2本
- ☐ 煮干し 12g
- ☐ みそ 大さじ2
- ☐ 水 4カップ

作り方

- ① なべに水と煮干しを入れ、だしをとる。
- ② にんじんと大根はいちょう、ごぼうは輪切り、板こんにゃくと油揚げは短冊、葉ねぎは小口に切る。
- ③ ①に②のにんじん、大根、ごぼう、板こんにゃく、豚肉を入れて煮る。
- ④ 油揚げ、白菜キムチを加え、みそを入れる。
- ⑤ 汁椀に盛り付けて、葉ねぎを散らしたらできあがり。

にくだんご 肉団子スープ

りょうり 料理のおすすめポイント



30分以内で簡単に作れて
絶品！手作りのふわふわ肉
団子は子どもから大人までみ
んながおいしく食べられる優
しい味付けです。スープにす
れば野菜もたくさん食べられ
ます。

1 人分エネルギー

136
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ なべ 鍋
- ☐ スプーン
- ☐ けいりょう 計量スプーン

ざいりょう 材料 (4 人分)

- | | | | |
|-----------------------------------|----------|----------------------------------|---------|
| ☐ 豚挽肉 | 200 g | ☐ 水 | 850 cc |
| ☐ 水 | 小さじ2 | ☐ 鶏がらだし | 小さじ1 |
| ☐ ☆ねぎ | 1 本 | ☐ 塩 | 2 つまみ |
| ☐ ☆塩 | 1 つまみ | ☐ こいししょうゆ | 小さじ1 |
| ☐ ☆酒 | 小さじ1 | ☐ はくさい | 4 枚 |
| ☐ ☆こしょう | 少々 | ☐ にんじん | 1 / 4 本 |
| ☐ ☆おろししょうが | 小さじ1 / 2 | ☐ しめじ | 1 / 2 房 |
| ☐ ☆かたくり粉 | 小さじ2 | ☐ ごま油 | 少々 |
| | | ☐ ねぎ | 少々 |

つく かた 作り方

- ① 白菜、にんじんは太めの千切り、ねぎは小口切りにし、しめじは石附を落としてほぐしておく。
- ② 豚挽肉と水を合わせてよく練り、☆を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらだしを入れて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら②を好きな大きさに丸めて入れ、煮ながらアクを取る。
- ⑤ さらに、はくさい、にんじん、しめじを入れて10分ほど煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、味付けをして、仕上げにごま油を入れて、お好みでねぎをちらして完成。



おやつ



しょく 食 パンラスク

りょうり 料理のおすすめポイント



しょく 食パンが、あま 甘くておいしい
カリカリラスクに^{へんしん}変身。
てが 手軽な食材を使^{つか}って作^{つく}れる
かんたん 簡単おやつレシピです。

1 人分エネルギー

140
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな いた 板
- ☐ オーブントースター
- ☐ はし
- ☐ フライパン

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ しょく 食パン (6枚切り) 1 枚 ^{まい}
- ☐ バターまたはマーガリン ^{おお} 大さじ1
- ☐ さとう ^{おお} 大さじ1

つく かた 作り方

- ① しょく 食パンを5mm幅^{はば}に切^きる。
- ② オーブントースターで約1分30秒^{やく ぶん びょう や}焼^やく。(焦^こげ目^めが少^{すこ}し付^ついてカリカリになるま^まで焼^やく。)
- ③ フライパンにバターとさとうを^い入^いれて弱^{よわ}火^びで溶^とかす。
- ④ ③に②を^い入^いれてから^さめ^める。お皿^{さら}に盛^もり付^つけて冷^さめたらできあがり。



お麩ラスク

料理のおすすめポイント



麩が甘いラスクに変身します。身近な食材4つで包丁を使わず作ることができる簡単おやつレシピです。

1 人分エネルギー

117
kcal

道具

- ☐ 耐熱容器
- ☐ ラップ
- ☐ ボウル
- ☐ 電子レンジ
- ☐ はし
- ☐ オーブン

材料 (2 人分)

- | | |
|--------------------------------------|------|
| ☐ 麩 | 20 g |
| ☐ バターまたはマーガリン | 15 g |
| ☐ 牛乳 | 大さじ1 |
| ☐ さとう | 大さじ1 |

作り方

- ① 耐熱容器にバターを入れてふんわりラップをし、600Wの電子レンジで20秒加熱する。バターがとけるまで、様子を見ながら10秒ずつ追加し加熱する。(湯せんでとかしてもOK)
- ② ボウルに①と牛乳、さとうを入れて混ぜる。
- ③ ②に麩を加えてからめ、しみこませる。
- ④ 170℃のオーブンでカリッとするまで焼いたらできあがり。(10～12分程度)

ごぼうチップス

料理のおすすめポイント



カリカリとした食感と、
ごぼうの風味をそのまま生かした一品です。
食物繊維が豊富で、腸も肌もきれいになります。
あっという間に作れる、簡単おやつレシピです。

1 人分エネルギー

63 kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ はし
- ☐ フライパン

材料 (4 人分)

- ☐ ごぼう 中 1 本
 - ☐ 油 適量
 - ☐ 塩 ひとつまみ (小さじ1/5)
 - ☐ 青のり粉 少々 (小さじ1/8)
- ※ひとつまみ：親指・人差し指・中指でつまんだ量
※少々：親指・人差し指でつまんだ量

作り方

- ① ごぼうは洗って、厚さ2～3mmの斜め切りにする。(太いときは、2つ割にしてから斜めに切る。)
- ② 170℃の油で揚げる。最初は大きな泡がごぼうのまわりに出てくる。
- ③ ごぼうがきつね色になり、泡が小さくなったら取り出し、油を切る。
- ④ 揚げたてのごぼうに塩をまぶして盛付け、青のり粉をふったらできあがり。



カルピスゼリー

りょうり

料理のおすすめポイント



コップとスプーンで作り、そのまま食べられます。氷で固まっていく様子を見るのは実験のようで楽しいです。

ジュースで作る場合は、お湯をジュースに変えて、温めてから作ってください。

1 人分エネルギー

113
kcal

どうぐ
道具

- ☐ コップ
- ☐ スプーン
- ☐ なべ

ざいりょう
材料 (1 人分)

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| ☐ 粉ゼラチン | 1/2 袋 (2.5 g) |
| ☐ お湯 | 大さじ3 |
| ☐ カルピス (原液) | 大さじ3 |
| ☐ 氷 | 4個程度 |

つく かた
作り方

- ① なべでお湯をわかしておく。(80℃以上)
- ② コップの中にゼラチンを入れて、平らにしておく。
- ③ お湯を少しずつ入れて、スプーンでしっかりかき混ぜる。
- ④ カルピスを入れてスプーンでかき混ぜる。
- ⑤ 氷を1個ずつ入れてかき混ぜ、固まったらできあがり。(氷が全部とけてしまってもまだ固まらないときは、氷を追加する。)

とうふドーナツ

りょうり 料理のおすすめポイント



たまご ぎゅうにゅう しょう
卵や牛乳不使用です。ホットケーキミックスととうふを混ぜて油で揚げただけ！かんたんおやつレシピです。

きなこなどをまぶしてもおいしいですよ。

1 人分エネルギー

96
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ボウル
- ☐ あわだき
泡立て器
- ☐ フライパン

ざいりょう 材料 (4 人分)

- ☐ ホットケーキミックス 100 g
- ☐ とうふ 100 g (1/4 丁^{ちょう})
- ☐ さとう 小さじ1^こ
- ☐ 油^{あぶら} 少々^{しょうしょう}

つく かた 作り方

- ① ボウルにとうふを入れてあわだき^{あわだき}でつぶす。
- ② ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ 12等分^{とうぶん}にして丸める^{まる}。
- ④ 170℃の油^{あぶら}で、きつね色になるまで揚げる^{いろう}。
- ⑤ 揚げたドーナツにさとう^あをかける。



ペクチンのフルフルゼリー

料理のおすすめポイント

食物繊維のひとつである、低メトキシルペクチンが牛乳のカルシウムと反応して固まる性質を使って作るデザートです。

料理と科学実験を同時に楽しめます。

1 人分エネルギー

66
kcal

道具

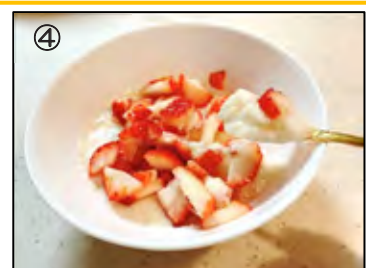
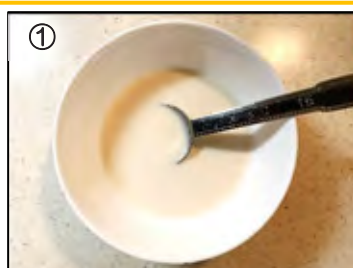
- ☐ 包丁
- ☐ 電子レンジ対応容器
- ☐ 電子レンジ
- ☐ ラップ

材料 (2 人分)

- ☐ フルーツ (缶詰も可) 80 g
- ☐ LM ペクチン (粉) 5 g
- ☐ 牛乳 1/2 カップ
- ☐ さとう 大さじ 1/2
- ☐ レモン果汁 大さじ 1/2

作り方

- ① 電子レンジ対応容器にペクチン、牛乳、さとう、レモン果汁を入れてよく混ぜる。
- ② ①を電子レンジに入れ、500Wで1分加熱する。
- ③ 電子レンジから出してよく混ぜ、粗熱がとれたらラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ④ フルーツは食べやすい大きさに切っておき、冷えて固まった③に加えて混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり。



あ だいがく 揚げない大学いも

りょうり 料理のおすすめポイント

たくさんの油^{あぶら}を使用しなくてもカリッとしたおいしい大学いも^{だいがく}ができます。おやつだけでなく、お弁当^{べんとう}のおかずにもなりますよ。

1 人分エネルギー

250
kcal

どうぐ 道具

- ☐ 包丁^{ほうちょう}
- ☐ まな板^{いた}
- ☐ はし
- ☐ フライパン
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ ボウル

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ さつまいも^{ちゅう ほん} 中 1 本
- ☐ 油^{あぶら} 大さじ 2
- ☐ さとう^{おお} 大さじ 1
- ☐ こいくちしょうゆ^こ 小さじ 1
- ☐ 黒ごま^{くろ} 小さじ 2

つく かた 作り方

- ① さつまいもは、よく洗い、乱切りにして水^{みず}に 10 分さらす。
- ② さつまいもの水気^{みずけ}をキッチンペーパーでしっかりとる。
- ③ フライパンを熱^{ねっ}し、油^{あぶら}を敷き、さつまいも^いを入れ、ふたをして中火^{ちゅうび}でやわらかくなるまでときどき混ぜながら焼く。(カリカリになるように焼く。)
- ④ さつまいもがやわらかくなれば、さとう、しょうゆ、黒ごま^{くろ}を全体^{ぜんたい}にからめてできあがり。



ぎゅうにゅう 牛乳もち

りょうり 料理のおすすめポイント



もちもち食感がくせになる、牛乳を使った簡単おやつです。牛乳はカルシウムが多いので、骨や歯を丈夫にしてくれます。きなこをかけることで、牛乳が苦手な人でも食べやすくなります。

1 人分エネルギー

190
kcal

どうぐ 道具

- ☐ なべ
- ☐ 木べら
- ☐ 保存容器
- ☐ 包丁

ざいりょう 材料 (2 人分)

- ☐ 牛乳 1 カップ
- ☐ かたくり粉 おお 大さじ3
- ☐ さとう おお 大さじ2と1/2
- ☐ きなこ おお 大さじ2

つく かた 作り方

- ① なべに牛乳、かたくり粉、さとうを入れ、中火にかけながら木べらで混ぜる。
- ② もちのようなかたまりになってきたら弱火にし、さらに1分ほど練りあげる。
- ③ ②の生地を保存容器に入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ④ ③の生地を包丁で食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑤ お皿にもりつけ、きなこをかけたらできあがり。



さつもち

りょうり 料理のおすすめポイント

さつまいもの甘さ^{あま}とモチモチ^{しよっかん たの}とした食感^{まんてん}を楽しめる、ボリューム満点のおやつです。



1 人分エネルギー

200
kcal

どうく 道具

- ☐ ほうちよう 包丁
- ☐ いた まな板
- ☐ かわ 皮むき器
- ☐ たいねつようき 耐熱容器
- ☐ マッシャーまたはフォーク
- ☐ フライパン
- ☐ でんし 電子レンジ

ざいりよう 材料 (4 人分)

- ☐ さつまいも ほん 1本(400 g)
- ☐ かたくり粉 こ 60 g
- ☐ 牛乳 ぎゅうにゅう 60 ml
- ☐ さとう おお 大さじ 1
- ☐ バター 10 g

つく かた 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、^{かわ}小さめに切^{ちい}ってから水^きにさらす。
- ② ①を耐熱容器^{たいねつようき}に入れ、ラップをして600Wの電子レンジ^{でんし}で7分加熱^{ふんかねつ}する。
- ③ 柔らか^{やわ}くなったら、マッシャーまたはフォークでつぶす。
- ④ ③にかたくり粉^こと牛乳^{ぎゅうにゅう}、さとう^{くわ}を加えて混ぜ^ま合わせ、ひとかたまりにする。
- ⑤ ④を12等分^{とうぶん}にし、形^{かたち}を丸く平^{まる}らに整^{たい}える。
- ⑥ フライパンでバター^{ねっ}を熱し、中火^{ちゅうび}で焼き色^やがつくまで両面^{りょうめん}を焼く。



さつまいもの蒸しパン

料理のおすすめポイント

さつまいものやさしい甘さを味わうフライパンで作るかんたん蒸しパンレシピです。フライパンに入れる水がなくなってしまうと、こげちゃうので気をつけてくださいね。

1 人分エネルギー

157 kcal

道具

- ☐ 電子レンジ ☐ ラップ
- ☐ 包丁 ☐ クッキングシート
- ☐ まな板
- ☐ ボウル
- ☐ つぶすもの
- ☐ フライパン

材料 (4 人分)

- ☐ さつまいも 中 1/2本
- ☐ ★ホットケーキミックス 75g
- ☐ ★卵 1/2個
- ☐ ★牛乳 100cc
- ☐ ★油 大さじ1
- ☐ 水 150cc程度

作り方

- ① さつまいもを水でぬらし、穴をあけてラップをして電子レンジ 600W で 3分加熱する。
- ② 加熱したさつまいもの約1/3 を角切りにする。残りは皮をとり適度な大きさに切る。
- ③ ★の材料と皮をとったさつまいもをボウルに入れてつぶしながら混ぜる。
- ④ フライパンにクッキングシートをしき、混ぜ合わせたものを入れ、その上に角切りしたさつまいもをのせ、フライパンとシートの間に水を入れる。(シートに水が入らないようにする。)
- ⑤ ふたをして、中火で 10分程度加熱して(水がなくなれば足して)できあがり。

①



③



④



かぼちゃ蒸しパン

料理のおすすめポイント



電子レンジで簡単にできる蒸しパンです。かぼちゃをさつまいもやコーンにしてもおいしく食べられます。

1 人分エネルギー

273 kcal

道具

- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ ボウル
- ☐ 泡だて器
- ☐ ゴムベラ
- ☐ 紙コップ（マグカップ）
- ☐ 竹串

材料（紙コップ／4 個分）

- ☐ ホットケーキミックス 150g
- ☐ 卵 1 個
- ☐ サラダ油 大さじ2
- ☐ さとう 大さじ2
- ☐ かぼちゃ 100g
- ☐ 牛乳 100cc

作り方

- ① かぼちゃはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切り、耐熱皿に入れふんわりとラップをし、レンジ500wで5分程加熱する。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加え泡だて器で混ぜる。ホットケーキミックスを入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、サラダ油を入れて軽く混ぜ合わせ、かぼちゃを入れる。（かぼちゃは飾り用に少し残しておく）
- ④ 紙コップ（又はマグカップ）に生地を均等に分け入れ、飾り用のかぼちゃをトッピングする。
- ⑤ 電子レンジ600Wで1分半加熱する。竹串でさしてみて生地がつかなければできあがり。

おにまん

りょうり 料理のおすすめポイント



おにまんは、角切りにしたさつまいもが入った蒸しパンのようなおかしです。鬼の角や金棒を連想させるので、おにまんとよばれます。ホットケーキミックスを使うと簡単に作ることができますよ♪

1 人分エネルギー

243
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ ボウル
- ☐ 泡立て器
- ☐ おたま
- ☐ 紙カップ
- ☐ ラップ
- ☐ 電子レンジ

ざいりょう 材料 (4 人分)

- ☐ さつまいも 60 g
- ☐ ホットケーキミックス 100 g
- ☐ たまご 1 個
- ☐ さとう 大さじ2
- ☐ 牛乳 50 cc
- ☐ サラダ油 大さじ1

つく かた 作り方

- ① さつまいもはよく洗い、1センチ角に切る。
- ② さつまいもを耐熱皿に入れてラップをしたら、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ③ ボウルにたまごを溶きほぐし、さとう、サラダ油を加えて混ぜる。
- ④ ③のボウルにホットケーキミックスを加え、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ ④の生地をカップの半分まで流し入れ、さつまいもをのせる。
- ⑥ ⑤にラップをふんわりかけ、電子レンジ500Wで2分30秒加熱する。

とうふ い しらたま だんご 豆腐入り白玉団子

りょうり 料理のおすすめポイント

だんごつく こ だ い す
団子作りは子どもが大好きな調理作業です。

だんご とうふ い
団子は豆腐を入れることによって、ふわふわとした食感になります。



1 人分エネルギー

142
kcal

どうぐ 道具

- ☐ ボウル (大、小)
- ☐ なべ
- ☐ はかり
- ☐ 大さじ
- ☐ ザル

ざいりょう 材料 (2 人分)

- | | | | |
|--------------------------------|----------|---|---|
| ☐ 白玉粉 | 50 g | } | A |
| ☐ 絹ごし豆腐 | 75 g | | |
| ☐ きなこ | 大さじ1 | } | B |
| ☐ さとう | 大さじ1 / 2 | | |
| ☐ 塩 | 少々 | | |

つく かた 作り方

- ① ボウル (大) に A の白玉粉と豆腐を入れ、こねる。
(耳たぶくらいのかたさになるように、必要なら水を少し加えて調整する。)
- ② 一口大に丸め、真ん中をへこませて、火の通りがよくなるように形を作る。
- ③ なべに湯を沸かし、作った団子をゆでる。
- ④ なべの底にしずんでいた団子が浮き上がってきたら、ザルにとり、さっと、冷水をかける。
- ⑤ ボウル (小) に B のきなこ、さとう、塩を入れ混ぜておく。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤をかける。

フルーツクレープ

料理のおすすめポイント



クレープの皮はフライパンやホットプレートで簡単に焼くことができます。大き目に皮を焼いて、好きな具を包んで食べてください。

1 人分エネルギー

133
kcal

道具

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ☐ ボウル | ☐ まな板 |
| ☐ 泡立て器 | ☐ 包丁 |
| ☐ 電子レンジ | ☐ ザル |
| ☐ おたま | ☐ 耐熱容器 |
| ☐ フライ返し | |
| ☐ フライパン | |

ざいりょう 材料 (8 人分)

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| ☐ 小麦粉 | 100 g |
| ☐ たまご | 1 個 |
| ☐ 牛乳 | 1 カップ |
| ☐ バター | 10 g |
| ☐ 油 | 少々 |
| ☐ ホイップクリーム | 適量 |
| ☐ バナナ | 1 本 |
| ☐ フルーツ缶 | 小 1 個 |

つく かた 作り方

- ① 小麦粉は、ふるっておく。
- ② ボウルにたまごと牛乳を入れ泡立て器で混ぜ、小麦粉を加えよく混ぜる。
- ③ 耐熱容器にバターを入れ電子レンジ（500Wで20秒程度）で溶かし、②に加えて混ぜる。
- ④ 生地をザルでこし、冷蔵庫で1時間程度やすませる。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひいて中火にし、中央におたまで生地を落とし、背で円をかくように薄く丸く広げる。（直径16センチぐらい）
- ⑥ まわりがパリッとしてきたらフライ返しでひっくり返し、裏面も焼く。
- ⑦ バナナの皮をむき、輪切りにし、フルーツ缶は汁気をきる。
- ⑧ 冷ましたクレープの皮にホイップクリームを絞り出し、くだものを包む。



トマトのジュレ

料理のおすすめポイント



あま 甘いトマトと牛 乳 を
つか つめ 使った冷たくておいしいデザ
ートです。えいよう おきな 栄養も補うことが
でき、なつ よぼう 夏バテ予防にもおすす
めです。ぎゅうにゅう 牛 乳 ゼリーとトマ
トのジュレが2層になってい
ます。

1 人分エネルギー

46
kcal

道具

- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板 ^{いた}
- ☐ なべ
- ☐ はし
- ☐ おたま
- ☐ ゼリーカップ8個

ざいりょう 材料 (8 人分)

- | | | | |
|--|---------------------|--|--------|
| ☐ トマト | 300 g | ☐ 牛 乳 ^{ぎゅうにゅう} | 250 cc |
| ☐ ゼラチン | 5 g | ☐ ゼラチン | 5 g |
| ☐ 熱湯 ^{ねっとう} ☆ | 50 cc | ☐ 熱湯 ^{ねっとう} | 50 cc |
| ☐ さとう ☆ | 50 g | ☐ さとう | 20 g |
| ☐ 塩 ^{しお} | 適量 ^{てきりょう} | | |
| ☐ レモン果汁 ^{かじゅう} | 大さじ1 ^{おお} | | |

つく かた 作り方

- ① ゼラチンは5 g ずつ水 ^{みず}でもどしておく。
- ② 牛 乳 ^{ぎゅうにゅう}と熱湯 ^{ねっとう}を火 ^ひにかけ、さとう・ゼラチンを加え牛 乳 ゼリー液 ^{えき 作り}を作り、カップ ^いに入れて冷蔵庫 ^{れいぞうこ}で冷やし固める ^{かた}。
- ③ トマトを湯むきし、さいの目に切る。
- ④ ③のトマトと熱湯 ^{ねっとう} ☆を火 ^ひにかけ、さとう ☆、塩 ^{しお}、レモン果汁 ^{かじゅう}、ゼラチンを加えトマ
トゼリー液 ^{えき つく}を作る。
- ⑤ ②の固まった牛 乳 ゼリー ^{かた}に④のトマトゼリー液 ^{えき}を入れ冷やし ^いたらできあがり。





ふりかけ



ぽかぽかしょうがふりかけ



りょうり 料理のおすすめポイント

しょうがでぽかぽか^{からだ}体が
^{あたた}温まり、ごはんが^{すす}進みます。
^{でんし}電子レンジを使っても作る
ことが出来ます。その時は
ラップをしないで^{かねつ}加熱しま
しょう。

1 人分エネルギー

14
kcal

どうぐ 道具

- ☐ 包丁^{ほうちょう}
- ☐ まな板^{いた}
- ☐ さいばし
- ☐ フライパン

ざいりょう つく ぶんりょう 材料（作りやすい分量）

- | | |
|--|--------|
| ☐ しょうが | 20 g |
| ☐ かつおぶし | 10 g |
| ☐ ごま | 小さじ1 |
| ☐ 酢 ^す | 小さじ1 |
| ☐ しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ☐ みりん | 小さじ1 |
| ☐ さとう | 小さじ1 |
| ☐ 水 ^{みず} | 小さじ1/2 |

つく かた 作り方

- ① しょうがはみじん^ぎ切りにする。
- ② 材料^{ざいりょう}を^{すべ}全てフライパン^いに入れて、水^{みず}気が^な無くなるまで炒^{いた}める。



おうちで作る かんたん料理レシピ集



編集委員

川本町立川本小学校

松江市立川津小学校

出雲市立平田小学校

松江市立島根中学校

安来市立赤江小学校

松江市立鹿島中学校

西ノ島町立西ノ島小学校

奥出雲町立横田中学校

出雲市立平田中学校

大田市立第一中学校

江津市立郷田小学校

吉賀町立柿木小学校

島根県立浜田ろう学校

山田 菜穂子

宮岡 愛子

村崎 裕子

福田 環

小林 歩

渡部 佑起

古谷 紀代美

田部 珠美

松浦 佐代子

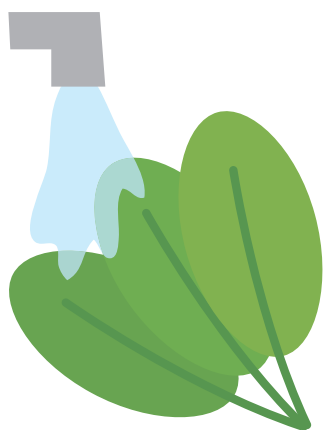
近藤 光央

福富 奈保子

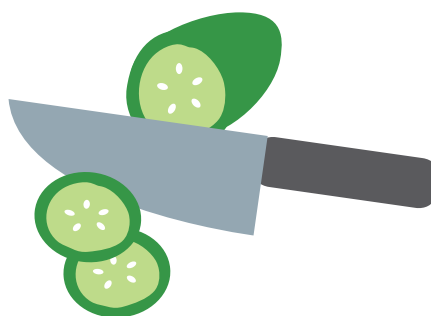
武岡 真由美

平川 恭子

令和3年3月 発刊



おうちで作る
かんたん料理





Let's cook!