

栄養教諭・学校栄養職員 直伝！

# おうちで かんたんクッキング



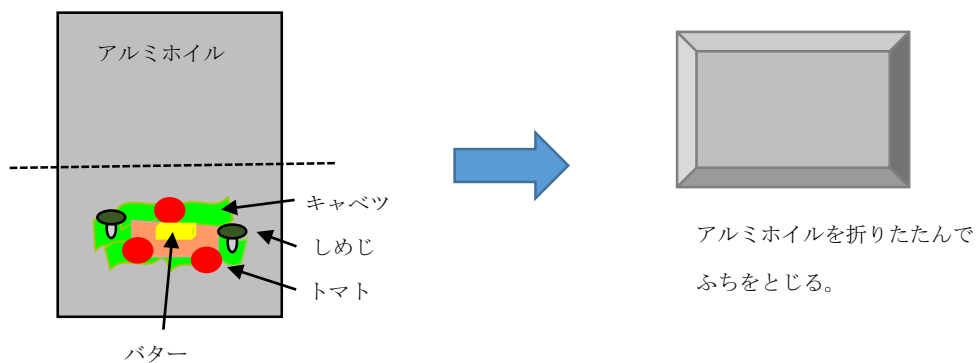
おかず編

福山市教育委員会学校保健課

## サーモンのホイル焼き

材料 (4人分)		作り方
サーモン	4切れ	① キャベツは、食べやすい大きさにてでちぎる。しめじは石づきをカットしてほぐす。ミニトマトは竹串で5～6か所刺す。 ② 縦長にカットしたアルミホイルの手前に、キャベツ、しめじ、サーモン、トマト、バターを乗せて塩・こしょうする。 ③ アルミホイルを折りたたんでフチを閉じる。 ④ フライパンに水を1センチはり③を並べてふたをし、中火で15分ほど加熱したらできあがり。 ⑤ お好みでポン酢などをかける。
しめじ	70g	
キャベツ	2枚	
ミニトマト	12個	
バター	20g	
塩・こしょう	少々	
アルミホイル	適量	
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>マヨネーズ 大さじ4 みそ 大さじ1 を合わせてサーモンの上のせて焼いてもいいよ</p> </div>		

※サーモンのホイル焼きも包丁いらずのメイン料理です。作ってみてね！



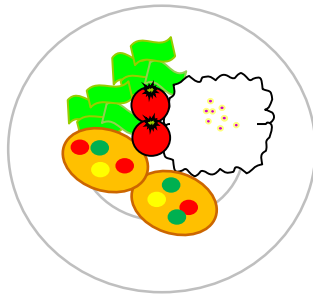
- ・ お家の人と一緒に作る (低学年)
- ・ 頑張っって一人で作る (中学年)

## カラフル豆腐ハンバーグ

材料（4人分）		作り方
絹ごし豆腐	1丁	① 絹ごし豆腐（※水切り不要）をボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
パン粉	30g	② ①にパン粉を入れ、水分を吸わせる。
合いびき肉	400g	③ 5分ほど置いたら、合いびき肉、卵、顆粒コンソメ、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
ミックスベジタブル （解凍したもの）	120g	④ ミックスベジタブルを入れて混ぜる。
卵	1個	⑤ 小判型に形を整える。
顆粒コンソメ	小さじ2	⑥ 熱したフライパンに油を入れ、両面焼き色をつける。
こしょう	少々	⑦ フライパンに水を1/2カップ入れ、蓋をして蒸し焼きにし、中まで火が通ったらできあがり。
油	少々	⑧ レタス、ミニトマトを洗い、食べやすい大きさにちぎって盛り付ける。
レタス	20g	⑨ 好みのソースをかける。
ミニトマト	8個	

※包丁いらすのメイン料理です。

一枚の大きめの皿に、ごはんと一緒に盛り付けてくださいね。（洗い物もへりますよ！）



- ・ お家の人と一緒に作る（低学年）
- ・ 頑張って一人で作る（中学年）

※しっかりと手洗いをしてから、料理をはじめてくださいね！


## ソーセージのホイル焼き

材料（1人分）	作り方
フライ用皮つきポテト（冷凍） 4本 ウインナーソーセージ 2本 バター 小さじ1/2 アルミホイル ケチャップ （マスタード）	① ウインナーソーセージはななめに切ります。 ② アルミホイルにバターを塗り、①のウインナーと冷凍ポテトを包み、オーブントースターで7分くらい焼きます。 ③ ケチャップとマスタードをかけます。

## にんじんシュウマイ

材料（4人分）	作り方
豚ひき肉 400g にんじん 1/2本 しょうが ひとかけ 砂糖 小さじ1/2 塩 小さじ1/2 A しょうゆ 小さじ2 ごま油 大さじ1 片栗粉 大さじ2 シュウマイの皮 30枚 グリーンピース 適量 キャベツ 3枚 水 大さじ3 市販のポン酢 （お好みで）	① にんじん、しょうがをピーラーで皮をむき、すりおろす。 ② ボウルに①と豚肉、Aを入れて、ねばりがでるまで混ぜ合わせる。 ③ シュウマイの皮を手のひらに広げ、①をシュウマイの形に包み、上にグリーンピースをのせる。 ④ キャベツを一口大にちぎり、フライパンに広げ水を入れたら、③をキャベツの上に乗せ、フタをして弱めの中火で8~10分蒸し焼きにする。 ⑤ お好みでポン酢をつけて完成。

## カラフルオムレツ

材料（4人分）	作り方
<p>卵 4個 マヨネーズ 大さじ2 ブロッコリー 4ふさ プチトマト 8個 オクラ 4本 ウインナー 4本 とろけるチーズ 2枚 油 少々 レタス 4枚 ケチャップ（お好みで）</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>① ブロッコリー、プチトマト、オクラは、きれいに洗う。</li><li>② ブロッコリー、オクラ、ウインナーは、それぞれ1cm幅くらいに切り、さっと茹でておく。</li><li>③ プチトマトは、ヘタを取り、横半分に切る。</li><li>④ ボウルにたまごを割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。</li><li>⑤ フライパンに火をつけ、油をひき、④のたまごを流し入れる。（弱火～中火）</li><li>⑥ ②③の野菜とウインナーを彩りよく並べる。</li><li>⑦ 最後に、あいているところに、とろけるチーズをのせる。</li><li>⑧ フライパンにフタまたは、アルミホイルをかぶせて2分ほど焼く。</li><li>⑨ できあがったら、切り分けて、きれいに洗い、食べやすい大きさにちぎったレタスを一緒にお皿にもりつける。</li></ol>

野菜などが卵で隠れてしまわないように注意しよう！！見た目もキレイに仕上げよう♪



## ツナみその豆腐オーブン焼き

材料（作りやすい分量）		作り方
絹豆腐	1丁	① ツナをボウルに移し、Aを混ぜ合わせる。 ② 豆腐を横半分に切り、ラップをせずにキッチンペーパーをかぶせて、レンジ強で1分かけて水切りをする。 ③ 天板にクッキングペーパーをのせて、豆腐を置き、①のみそを全部のせて、一味唐辛子をふる。 ④ ピザ用チーズをのせて、200℃に予熱しておいたオーブンで約5分焼く。
ピザ用チーズ	適量	
ツナ缶	1缶	
A みそ	大さじ1	
おろししょうが	少々	
こしょう	少々	
一味唐辛子	適量	

ツナ缶アレンジ1

## ツナディップ

材料（作りやすい分量）		作り方
ツナ缶	1缶	① ツナ、クリームチーズ、こしょうを混ぜ合わせる。 ② お好みでクラッカーやスティック野菜のディップとしてもOK!
クリームチーズ	40g	
こしょう	少々	

ツナ缶アレンジ2

## ツナオムレツ

材料（作りやすい分量）		作り方
卵	2個	① ツナをボウルに移し、ケチャップ、粉チーズ、こしょうを混ぜ合わせる。 ② 卵を別のボウルに割り入れて混ぜる。 ③ 熱したフライパンに油を引き、卵を流し入れて、真ん中に①をのせて包む。
ツナ缶	1缶	
ケチャップ	大さじ2	
粉チーズ	大さじ1	
こしょう	少々	
油	適量	

※それぞれのツナアレンジベースは、あらかじめ作っておいて冷蔵庫で約1週間保存可能。ピザトーストやポテトサラダに加えるなど、お好みで色々アレンジできます。

## スナックえんどうの白和え

材料 (4人分)	作り方
スナックえんどう 200g にんじん 40g 【和え衣】 絹ごし豆腐 300g 白いり胡麻 36g 白味噌 小さじ2 砂糖 小さじ2 昆布だし 小さじ2	① 豆腐は、2~3 cm角に切り、熱湯で1~2分ゆで、ザルに上げて水気をよく切る。 ② にんじんは、長さ3cm程度の細切りにし、ゆでる。 ③ スナックえんどうは、筋を取り、沸騰した湯でサッとゆで、冷水にとり、色止め（鮮やかな緑色を保つ）する。ザルに上げて水気をきってから、半分に切る。 ④ 和え衣を作る。ごまを軽くいり、すり鉢に入れてよくすり、味噌、砂糖、だし汁、豆腐の順に加え、なめらかになるまですりつぶす。 ⑤ 汁気をきったにんじんを4に混ぜ合わせ、食べる直前にスナックえんどうを加えて和え、盛り付ける。

春から初夏が旬の「スナックえんどう」を使ったレシピです。

スナックえんどうは、サッと茹でただけでもシャキッとした食感がおいしい食材です。今回は、豆腐を加え、タンパク質もとれる白和えとしました。味噌と昆布だしのうま味を利用して味に深みができるように工夫しました。豆腐をヨーグルト、味噌をマヨネーズで代用し、レモン汁を少々加え、洋風味のサラダにしてもよいと思います。

タンパク質、その他いろいろな栄養素をバランスよくとることを心がけると体力の維持や免疫力の向上にもつながり、感染症予防対策にも役立ちますよ。

## きのこのバターしょうゆ



材料 (4人分)	作り方
えのき 1/2 袋 エリンギ 1 本 酒 大さじ 2 バター 15 g しょうゆ 大さじ 1  ☆自分の好きなきのこで作ってみよう。 きのこには食物繊維がたっぷり！	① きのこのいしづきを切り落とし、食べやすい大きさに切って、さいたりほぐしたりする。 ② 耐熱容器にきのこ酒を入れ、ラップをして電子レンジで加熱する (500wで3分くらい) ③ バターとしょうゆを入れて、バターが余熱で溶けるまで混ぜ合わせる。

## きんぴら

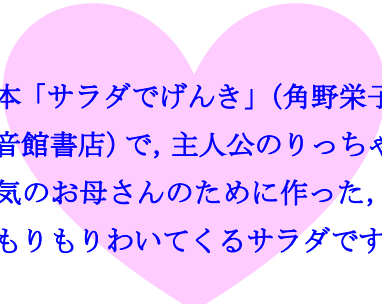

材料 (4人分)	作り方
ごぼう・にんじん 合わせて 100g 砂糖 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 1 A みりん 大さじ 1 ごま油 小さじ 1 いりごま 適宜	① ごぼうとにんじんを食べやすい長さに細く切っておく。 ② 耐熱容器に①とAを入れふんわりとラップをかけ、電子レンジ 500w で5分加熱する。 ③ 取り出したらかき混ぜて、いりごまをふる。



## 焼きそらまめ

材料	作り方
そらまめ（さやつき） アルミホイル 	① そらまめをさやごと、アルミホイルをしき、オーブントースターで7～10分くらい焼きます。 

## りっちゃんのげんきサラダ

材料（4人分）	作り方
キャベツ（角切り） 1/4 切 にんじん（短冊切り） 1/4 切 きゅうり（輪切り） 1 本 とうもろこし（粒） 1 缶 ミニトマト（角切り） 4 個 ロースハム 5 枚 塩昆布 15g かつおぶし 5g  ④ { <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酢 大さじ 1</li> <li>・ サラダ油 大さじ 1</li> <li>・ 砂糖 小さじ 1</li> <li>・ 塩 少々</li> </ul>	①野菜、ハムを切る。 ※包丁を使うのが難しい人は、食べやすい大きさにちぎってみよう！ ②キャベツ、にんじんをゆでて冷ます。 ③きゅうりは塩もみする。 ④④の調味料を合わせてドレッシングを作る。 ※サラダ油はいちばん最後に加えるのがポイント！ ⑤ドレッシングで野菜とハムを和えたら完成！  <div style="text-align: center;">  <p>絵本「サラダでげんき」（角野栄子 作 福音館書店）で、主人公のりっちゃんが病気のお母さんのために作った、元気がもりもりわいてくるサラダです。</p> </div> 





## たたききゅうりの中華あえ

材料 (4人分)	作り方
きゅうり 2本 ごま油 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 A 砂糖 少々 塩 少々 ごま 大さじ2	① きゅうりの両端を切り落とし、ビニール袋へ入れる。 ② ①をめん棒でたたく。 ③ 袋を開けて、形が大きいものは手でちぎる。 ④ 袋の中にAを入れ、軽くもむ。 ⑤ 袋の中の空気をぬくように口をしぼり、冷蔵庫で10分ほど味を馴染ませて完成。

## きゅうりのあえもの

材料 (4人分)	作り方
きゅうり…2本 【ゆかりあえ】 ゆかり…小さじ1/2 【こんぶあえ】 塩こんぶ…2つまみ ごま油…大さじ1(お好みで) 【梅かつおあえ】 かつおぶし…1袋(2.5g) 梅干し…1つ	① きゅうりは2~3mmの輪切りにする。 ② ポリ袋かジッパー付きの袋の中に、切ったきゅうりと、【ゆかりあえ】【こんぶあえ】【梅かつおあえ】の中から選んだ調味料を入れる 梅干しは、たねを取り、包丁でたたいてから入れる。(市販の梅チューブを使うとお手軽♪) ③ 袋の上から軽くもみこむ。 火を使わない、給食レシピです。 冷蔵庫で30分くらい冷やすとおいしいです。

## ゆかりづけ

材料 (4人分)	作り方
キャベツ (ざく切り) 150g きゅうり (輪切り) 1/2本 ゆかり 適量 しお 少々	① キャベツ・きゅうりを軽く塩もみする。 ② ①の野菜をゆかりで和える。
	 <p>給食あるある① 野菜は、すべて3回 ていねいに洗います。</p>
 <p>ひとりでも作れるかな。 もやしをレンジで温めて、 少し冷ましてゆかりと 和えてみよう。</p>	 <p>給食あるある② 和え物に使う野菜は、 すべてゆでます。決め られた温度(75℃1分以 上)に達しているか専 用の温度計で確認てい ます。</p>

## キャベツとソーセージのスープ

材料 (4人分)	作り方
キャベツ 3~4枚 ウィンナーソーセージ 8本 固形スープのもと 2個 こしょう 少々 水 4カップ	① 鍋に水4カップを入れて火にかける。 ② 沸騰したら、ウィンナーソーセージを入れる。(勢いよく入れると危ないので気を付けてね) ③ キャベツを手でちぎる。だいたい5センチ角くらいの大きさにちぎると食べやすいよ。 ④ キャベツを入れたら、固形スープのもとを入れ10分程度煮て、こしょうを少々ふれば、出来上がりです。
	※包丁が使えるならウィンナーソーセージを一口サイズに切って食べやすくしたり、ブロッコリーやきのこ等を入れてアレンジするなど挑戦しても良いですね。