



# トマトとオクラのスープ 脇之島小学校 5年生



Point

夏に育つトマトと三尺豆を使い、オクラを加えて食感を良くしたスープです。



## 材料

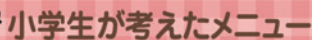
4人分

ミニトマト……………10個  
オクラ……………8本  
三尺豆(いんげん豆) ……2本  
たまねぎ……………1個  
ベーコン……………4枚  
オリーブ油……………大さじ1  
水……………600cc  
トマトケチャップ……………80g  
固形コンソメ……………1個



## 作り方

- 1 たまねぎは皮をむきみじん切り、ミニトマトはへたをとり4等分、オクラ、三尺豆は小口切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れて熱し、たまねぎとベーコンを炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、水、トマトケチャップ、コンソメを入れて煮る。
- 4 沸騰したらミニトマト、オクラ、三尺豆を入れて10分程煮る。



1人あたり エネルギー:70kcal 食塩相当量:0.3g

森管理栄養士のレシピ

保育園の保護者が考えたメニュー

## 小学生が考えたメニュー



彩りを良くするために、  
にんじんやほうれん草、  
コーンを使いました。  
ツナが入っているので、  
野菜が苦手な人もお  
いしく食べられます。



## 材料

4人分

にんじん……………1本  
 舞茸……………1パック  
 冷凍コーン……………70g  
 ほうれん草……………1束  
 ツナ缶……………1缶  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々



## 作り方

- 1 にんじんは皮をむき千切り、舞茸は石づきを切り落としほくしておく。
- 2 ほうれん草はさっと茹でて水にさらし3cm長さに切る。
- 3 フライパンを熱し、ツナ缶（油ごと）、にんじんを炒める。
- 4 にんじんがしんなりしたら、舞茸と冷凍コーンを入れて炒める。
- 5 全体的に火が通ったらほうれん草を入れて炒め、塩、こしょうで味付けをする。



# ご飯が進むよ! うながっぱメシ 脇之島小学校 6年生



**Point**

うながっぱをモチーフにして、うなぎのたれを使ったおかずを作ってみました。



## 材料

4人分

鶏もも肉 ……………200g  
ちくわ……………2本  
にんじん……………1/2本  
ピーマン……………中2個  
サラダ油……………大さじ1  
うなぎのタレ……………小さじ1



## 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大のそぎ切り、ちくわは斜めスライスにする。
- 2 にんじんは皮をむき、細切りにする。
- 3 ピーマンは半分に切り、種を取り細切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を炒める。
- 5 鶏もも肉に火が通ったらちくわ、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- 6 全体的に火が通ったらうなぎのタレを入れてからめる。



## 岐阜野菜の中華うま煮 脇之島小学校 6年生



Point/

岐阜県産の小松菜を  
たっぷり使いました。  
主菜とも合わせやすい  
献立です。



## 材料

4人分

|          |      |
|----------|------|
| 小松菜      | 1束   |
| 生しいたけ    | 6枚   |
| にんじん     | 1本   |
| にんにく     | 1片   |
| ごま油      | 大さじ1 |
| 水        | 1カップ |
| [A] しょうゆ | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| 水溶性片栗粉   |      |
| 片栗粉      | 小さじ2 |
| 水        | 小さじ4 |



## 作り方

- 1 小松菜はざく切り、生しいたけは石づきを取り1cm幅に切る。
- 2 にんじんは皮をむき短冊切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、**1**を強火で軽く炒める。
- 4 **3**に[A]を加えて、ひと煮立ちさせ水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつける。





# ゴーヤと魚肉ソーセージの天ぷら 脇之島小学校 6年生



**Point**

ゴーヤの苦みが気になる人はゴーヤの綿をくり抜いた後水にさらすといいです。



## 材料

4人分

ゴーヤ …………… 1本  
魚肉ソーセージ …… 1本  
てんぷら粉 …………… 30g  
水 …………… 60ml  
揚げ油 …………… 適量



## 作り方

- 1 ゴーヤは洗って両端を切り落とし、横半分に切る。
- 2 スプーンなどを使用し、ゴーヤの綿の部分をくり抜く。
- 3 ゴーヤに魚肉ソーセージを差し込み、はみ出た部分を切る。
- 4 ③を1.5cm幅の輪切りにして、つまようじでとめる。
- 5 ボウルにてんぷら粉を入れて、ダマにならないよう少しずつ水を加えて衣をつくる。
- 6 ④を⑤につけ、180℃の油で揚げる。



# なすとチーズの夏炒め 滝呂小学校 5年生



**Point**

大葉の香りが食欲をそそる夏バテ予防のレシピです。



## 材料

4人分

なす……………1本  
豚バラ肉(うす切り)…100g  
とろけるチーズ…………20g  
大葉……………6枚  
ごま油……………大さじ1



## 作り方

- 1 なすを1cmの輪切りにし、水にさらす。
- 2 豚バラ肉は2cm幅に切る。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し水気を切った①、②を炒める。
- 4 豚肉に火が通ったらとろけるチーズと大葉を手でちぎって入れ、混ぜ合わせる。





# 野菜たっぷりつくね 滝呂小学校 5年生



**Point**

つくねに野菜を細かくして入れることで、野菜の苦手な人でも美味しく食べられるよう工夫しました。



## 材料

4人分

鶏ひき肉 .....90g  
 ピーマン .....1個  
 にんじん .....1/2本  
 たまねぎ .....1/4個  
 バター .....小さじ1  
 塩 .....少々  
 こしょう .....少々  
 [しょうゆ .....大さじ1  
 A 砂糖 .....大さじ1  
 酢 .....大さじ1  
 サラダ油 .....大さじ1



## 作り方

- 1 ピーマンは縦に半分に切り、種をとり、にんじん、たまねぎは皮をむき、それぞれみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かして、1をしんなりするまで炒める。  
(時間がないときは電子レンジで加熱してもOKです)
- 3 2の粗熱をとり、鶏ひき肉と混ぜ合わせて、塩、こしょうで味付けをする。
- 4 小判型に成型する。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、4を両面焼き目がつくまで焼く。
- 6 つくねを焼いた後のフライパンにAを入れてひと煮立ちさせて、つくねにかける。



# オクラの肉巻き〜トマトソースがけ〜 滝呂小学校 5年生



**Point**

岐阜県産の豚肉を使って、オクラを肉巻きにしてみました。夏が旬のトマトのソースをかけることで彩りよく、夏の一品料理になります。



## 材料

4人分

オクラ …………… 12本  
豚バラ肉(うす切り) …… 12枚  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
小麦粉 …………… 適量  
サラダ油 …………… 大さじ1  
たまねぎ …………… 1/2個  
にんにく …………… 1片  
オリーブ油 …………… 大さじ1  
[A] トマトホール缶 …… 1/2缶  
固形コンソメ …… 1個  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々

## 作り方

- 鍋に水と塩少々を入れ、オクラをゆでて、へたを切っておく。
- たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 豚バラ肉を広げて塩、こしょうで下味をつける。
- ①を③で巻き、小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を入れ焼き目がついたらふたをして3分程蒸し焼きにする。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を炒め、全体的にしんなりしたら[A]を加える。
- ⑤を皿に盛り、⑥をかける。



# 鶏肉とブロッコリーのマカロニグラタン 滝呂小学校 6年生



Point

最後にかけるバター  
の風味が食欲をそそります。



## 材料

4人分

マカロニ …………… 80g  
お湯(マカロニ茹で用) … 1000ml  
塩(マカロニ茹で用) …… 小さじ1  
鶏もも肉 …………… 160g  
バター …………… 20g  
ブロッコリー …………… 130g  
たまねぎ …………… 1/2個  
コーン …………… 80g  
小麦粉 …………… 30g  
牛乳 …………… 400ml  
固形コンソメ …………… 1個  
[A] 塩 …………… 少々  
      こしょう …………… 少々  
※バター …………… 20g  
ピザ用チーズ …………… 80g  
パセリ粉 …………… 少々

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でる。
- ② たまねぎは皮をむき薄切り、鶏もも肉は1cm角のそぎ切りにする。
- ③ 鍋に分量の湯を沸かし、塩を入れマカロニを茹でる。
- ④ 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、鶏もも肉を炒める。
- ⑤ 鶏もも肉に火が通ったらたまねぎを加え更に炒める。
- ⑥ たまねぎがしんなりしたら弱火にし、小麦粉を数回に分けて加えて、ヘラでよく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥ がしっくり炒まって粉っぽさが無くなったら牛乳を数回に分けて加えてとろみがつくまでよく混ぜる。
- ⑧ ⑦ に[A]を加えて全体的に混ぜ合わせて、マカロニ、ブロッコリー、コーンを加え更に混ぜて、耐熱皿に移してチーズをかける。
- ⑨ 230℃のオーブンで7～8分焼く。
- ⑩ ※バターを電子レンジ600Wで1分加熱して溶かしておく。
- ⑪ 焼きあがったら⑩、パセリ粉をかける。



# ミルクポトフ 北栄小学校 6年生



/Point/

さつまいもの甘さが牛乳とよく合うポトフです。野菜は乱切りでもいいです。



## 材料

4人分

|        |       |
|--------|-------|
| さつまいも  | 1本    |
| にんじん   | 1本    |
| たまねぎ   | 1個    |
| ウィンナー  | 8本    |
| 固形コンソメ | 1個    |
| 牛乳     | 240ml |
| 水      | 400ml |



## 作り方

- 1 さつまいもは、1cm幅のいちょう切りにして、水にさらす。
- 2 にんじんは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにし、たまねぎも皮をむき、くし切りにする。
- 3 鍋に分量の水を入れて、さつまいも、にんじんを水から煮る。
- 4 3 が煮立ってきたら、たまねぎを加える。
- 5 4 のさつまいもがやわらかくなったら、半分に切ったウィンナー、コンソメ、牛乳を加えて煮る。



# ほうれん草とじゃこの韓国風サラダ 北栄小学校 6年生



Point

野菜嫌いの人も食べられます。ほうれん草の代わりに、にんじんを使っても美味しいです。



## 材料

4人分

ほうれん草 ..... 2束  
しらす ..... 40g  
韓国のり ..... 小1P (8枚)

[A] チョレギドレッシング ..... 大さじ2  
ごま油 ..... 小さじ2



## 作り方

- 1 ほうれん草はよく洗い、根元に十文字の切り込みを入れる。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れて、ほうれん草を30秒~1分程ゆで、水にさらし冷めたら水気を絞る。
- 3 2を3cm長さに切る。
- 4 韓国のりは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 5 3をボウルに入れ、しらす、4、[A]を加え混ぜ合わせる。



# 野菜いっぱいオムレツ 共栄小学校 6年生



/Point/

旬の野菜をたっぷり使ったカラフルなオムレツです。季節に合わせて野菜の種類を変えてもいいですね。



## 材料

4人分

|        |      |
|--------|------|
| 卵      | 4個   |
| たまねぎ   | 1/2個 |
| ブロッコリー | 1/2個 |
| にんじん   | 30g  |
| 冷凍コーン  | 20g  |
| 紅生姜    | 少々   |
| チーズ    | 15g  |
| サラダ油   | 大さじ1 |



## 作り方

- 1 たまねぎは皮をむき薄切りに、にんじんも皮をむき細切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、下茹でをする。
- 3 ボウルに卵を割り、①、②、コーン、紅生姜、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて、③を入れて弱火で両面じっくりと焼く。  
(この時、ふたをする。)
- 5 焼き目がついたら皿に移す。



# しいたけと明太子のミニピザ 共栄小学校 6年生



**Point**

餃子の皮を使った簡単ピザです。明太子とチーズの香りでしいたけの匂いが気になりません。



## 材料

4人分

しいたけ …………… 4枚  
明太子 …………… 40g  
マヨネーズ …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 小さじ1  
とろけるチーズ …………… 20g  
餃子の皮 …………… 8枚  
パセリ粉 …………… 少々



## 作り方

- 1 しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- 2 明太子は皮から外しておく。
- 3 ①、②、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルを広げ、餃子の皮を並べる。
- 5 ④に③、とろけるチーズをのせる。
- 6 トースターで1人分3分程焼く。
- 7 パセリ粉をかける。



# 野菜たっぷりカレー肉巻き 共栄小学校 6年生



**Point /**

野菜の彩りとカレー風味で食べやすくした献立です。



## 材料

4人分

|       |      |      |
|-------|------|------|
| なす    | 1/2本 |      |
| にんじん  | 1/2本 |      |
| じゃがいも | 1個   |      |
| オクラ   | 8本   |      |
| 豚バラ肉  | 8枚   |      |
| カレー粉  | 少々   |      |
| 塩     | 少々   |      |
| こしょう  | 少々   |      |
| サラダ油  | 小さじ2 |      |
| A     | しょうゆ | 大さじ1 |
|       | みりん  | 大さじ1 |
|       | 砂糖   | 小さじ2 |

## 作り方

- 1 なす、にんじん、じゃがいもは皮をむき、7cmのスティック状に切り、なすは水にさらす。
- 2 オクラはへたを切り落とす。
- 3 鍋に水を入れて、にんじん、じゃがいもは水から、なす、オクラは沸騰してから湯に入れ、さっと火を通す。
- 4 豚バラ肉を広げ、塩、こしょう、カレー粉をふりかけ下味をつける。
- 5 3を4で巻く。
- 6 フライパンにサラダ油を入れて熱し、5を焼く。
- 7 6に焼き目がついたら、Aを入れてからめる。



# 野菜入り春雨サラダ 共栄小学校 6年生



**Point**

食欲がない時も、野菜に春雨を加えることでさっぱりと食べることができます。



## 材料

4人分

春雨 …………… 30g  
 にんじん …………… 1/2本  
 ほうれん草 …………… 1束  
 ハム …………… 4枚  
 [A] マヨネーズ …大さじ2  
 塩 …………… 少々  
 こしょう …………… 少々



## 作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、春雨を6～7分ゆで、ザルにあげ水気を切る。
- 2 ①を食べやすい長さに切る。
- 3 にんじんは皮をむき千切り、ハムは半分に切って細切りにする。
- 4 鍋に水を入れ、にんじんを水からゆでる。
- 5 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を根元から湯に入れ火を通し、水にさらす。
- 6 ほうれん草は水気を切り、5cm長さに切る。
- 7 にんじん、ほうれん草、ハム、春雨を混ぜ合わせて[A]を加えて和える。



## ジュレとビタミン 滝呂小学校 6年生



Point

ドレッシングをジュレにすることで、ひんやり、さっぱり食べることができます。



### 材料

4人分

豚もも肉(うす切り)・・・250g  
ほうれん草・・・160g  
にんじん・・・1/2本  
冷凍枝豆・・・50g  
白すりごま・・・5g  
ジュレドレッシング

ボン酢・・・25ml  
水・・・100ml  
ゼラチン・・・2.5g



### 作り方

- ① 水にゼラチンを加えてふやかしておく。
- ② 鍋に①を入れて沸騰直前まで温め、ボン酢を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ にんじんは皮をむき、短冊切りにして、水からゆでる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、ほうれん草、枝豆をゆでる。
- ⑤ 豚肉をゆでる。
- ⑥ ほうれん草の水気を切り、5cm長さに切ったら白すりごまを加える。
- ⑦ 枝豆はさやから出す。
- ⑧ ②のジュレドレッシングを冷蔵庫から出し、フォークなどでほぐしておく。
- ⑨ 皿に野菜、豚肉を盛り、⑧のジュレドレッシングをかける。



# 食パンキッシュ 共栄小学校 6年生



/Point/

身近にあるパンを使った  
簡単キッシュです。



## 材料

4人分

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| 食パン     | ..... | 4枚    |
| 卵       | ..... | 2個    |
| 牛乳      | ..... | 100ml |
| ほうれん草   | ..... | 1/2束  |
| ベーコン    | ..... | 4枚    |
| たまねぎ    | ..... | 1個    |
| 塩       | ..... | 少々    |
| こしょう    | ..... | 少々    |
| とろけるチーズ | ..... | 40g   |
| バター     | ..... | 10g   |



## 作り方

- 1 ほうれん草は1cm長さ、ベーコンは細切りにする。
- 2 たまねぎは皮をむき、半分に切って薄切りにする。
- 3 卵を割り、泡だて器で空気を含ませるように溶き、牛乳、とろけるチーズ、塩、こしょうで味付けをする。
- 4 食パンの中身を耳に沿うように切り込みを入れ、スプーンで中身を潰しくぼみを作る。
- 5 4をトースターでほんのり焼き目を付ける。
- 6 フライパンにバターを溶かし、1、2を炒め全体がしんなりしたら皿に取り出す。
- 7 5をフライパンに置き、くぼませたところに6を入れ、3を流し込む。
- 8 ふたをして弱火で蒸し焼きにする。



# 朝から栄養満点スクランブルエッグ 共栄小学校 6年生



/Point/

小松菜としらすを使うことで、カルシウムがたくさん摂れます。



## 材料

4人分

|      |      |
|------|------|
| 卵    | 4個   |
| 小松菜  | 2束   |
| しらす  | 40g  |
| 塩    | 少々   |
| こしょう | 少々   |
| サラダ油 | 大さじ1 |



## 作り方

- 1 小松菜は洗い、一口大の長さに切る。
- 2 卵を割り、溶きほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を炒める。
- 4 ③に②を入れて混ぜながら火を通し、しらすを入れ、塩、こしょうで味付けをする。





# ゆでなすとゆで鶏の梅ダレ和え 昭和小学校 6年生



**Point**

梅だれを使うことで、食欲のない時もさっぱりと食べられる一品です。



## 材料

4人分

|      |      |
|------|------|
| 鶏むね肉 | 1枚   |
| 片栗粉  | 大さじ2 |
| 塩    | 少々   |
| こしょう | 少々   |
| なす   | 2本   |
| トマト  | 1個   |
| 梅干し  | 2個   |
| しょうが | 1かけ  |
| ごま油  | 大さじ1 |
| 酢    | 小さじ2 |

A



## 作り方

- 1 なすはへたを切り、輪切りにし、水にさらす。
- 2 トマトはくし切りにする。
- 3 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして、塩、こしょうで下味を付ける。
- 4 梅干しは種を取り、みじん切りにして、しょうがはすりおろす。
- 5 Aを混ぜ合わせる。
- 6 鍋に湯を沸かし、なすをさっとゆでる。
- 7 3に片栗粉をまぶし、ゆでる。
- 8 5、6、7をボウルで混ぜ合わせる。
- 9 8を皿に盛り、くし切りにしたトマトをかざる。



## モロヘイヤのかき玉汁 昭和小学校 6年生



Point/

モロヘイヤは、アラビア語で「王様だけのもの」という意味です。美肌や血管の老化を防いだり、免疫力を高めてくれる働きのある、ビタミンたっぷりの野菜です。



## 材料

4人分

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| モロヘイヤ | 40g   |       |
| 干し椎茸  | 2枚    |       |
| A     | しょうゆ  | 小さじ1  |
|       | 酒     | 大さじ1  |
|       | 中華だし  | 小さじ1  |
|       | 塩     | ふたつまみ |
| 卵     | 2個    |       |
| 水(1)  | 200ml |       |
| 水(2)  | 500ml |       |



## 作り方

- 1 干し椎茸は水(200ml)に浸し戻す。  
(戻し汁は使用するので、捨てない)
- 2 モロヘイヤ、①をみじん切りにする。
- 3 鍋に②、椎茸の戻し汁、水(500ml)を入れ、Aを加え沸騰させる。
- 4 沸騰したら中火にし、とろみがつくまで煮る。
- 5 卵を溶きほぐしておく。
- 6 ④をもう一度強火にして沸騰させ、卵を回し入れて火を切る。



# 野菜たっぷりノンアレルギーカレー 昭和小学校 6年生



Point

アレルギーのある子のために、卵、乳、小麦を使わないカレーを考えました。また、鶏肉を使うことで、宗教の理由で他の肉、豚肉、牛肉を食べられない子も食べられるように考えたユニバーサルカレーです。



## 材料

4人分

|         |                        |
|---------|------------------------|
| たまねぎ    | 1個                     |
| なす      | 1個                     |
| かぼちゃ    | 160g                   |
| トマト     | 1個                     |
| サラダ油    | 小さじ2                   |
| 鶏ひき肉    | 160g                   |
| 水       | 200ml                  |
| カレールウ   |                        |
| 米粉      | 大さじ2                   |
| カレー粉    | 小さじ1<br>(お好みで調節してください) |
| サラダ油    | 大さじ1と1/2               |
| はちみつ    | 大さじ2                   |
| ウスターソース | 大さじ1                   |
| 塩       | 少々                     |
| こしょう    | 少々                     |
| しょうが    | 1片                     |
| にんにく    | 1片                     |
| 固形コンソメ  | 2個                     |

## 作り方

- 1 たまねぎは皮をむきみじん切り、なす、かぼちゃは1.5cmの角切りにする。
  - 2 トマトは湯むきをし、1.5cmの角切りにする。
  - 3 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
  - 4 鍋にサラダ油を入れて熱し、3を炒めて、香りが出てきたら鶏ひき肉、たまねぎ、なす、かぼちゃ、トマトの順で炒める。
  - 5 4に水200ml～400mlとコンソメを入れ、沸騰したらはちみつを加え更に煮る。(水の分量は野菜の水分量によって調節してください)
- ◆カレールウ
- 6 フライパンにサラダ油を入れて熱し、米粉を炒め、全体が混ざったらカレー粉を入れて更に炒める。
  - 7 5のスープを少しずつ6に加えのばし、5の鍋に戻す。
  - 8 ウスターソース、塩、こしょうで味を調える。



# 豚肉と野菜のスタミナ丼 昭和小学校 6年生



/Point/

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>がたっぷり入った豚肉と、野菜をたっぷり使った簡単スタミナ丼です。



## 材料

4人分

ごはん …………… 1杯  
豚バラ肉 …………… 200g  
キャベツ …………… 1/2個  
にんじん …………… 1/2本  
ピーマン …………… 4個  
にんにく …………… 2片  
中華だし …………… 小さじ2  
(中華風フイヨン[半練りタイプ]でも可)  
[A] しょうゆ …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ1  
ごま油 …………… 大さじ1



## 作り方

- 1 キャベツは一口大に切り、にんじんは皮をむき短冊切りにする。
- 2 ピーマンは縦半分に切り種をとり細切りにする。
- 3 豚バラ肉は2cm幅に切る。
- 4 にんにくはみじん切りにする。
- 5 フライパンにごま油を入れて熱し、④を炒め、香りが出たら③を入れて炒める。
- 6 豚バラ肉に火が通ったら、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えて更に炒める。
- 7 ⑥に中華だしを入れ炒め、[A]で味をつける。
- 8 ごはんの上に⑦をのせる。



# トマトの洋風茶碗蒸し 昭和小学校 6年生



**Point**

ほんのり甘くて、小さい子にもおいしく食べられる茶碗蒸しです。



## 材料

4人分

- ミニトマト …………… 10個
- 鶏ささみ …………… 2本
- 塩 …………… 少々
- コーン缶 …………… 1缶 (60g)
- 卵 …………… 2個
- [A] 牛乳 …………… 300ml
- 塩 …………… 小さじ1/3



## 作り方

- ① ミニトマトはへたをとり4等分に切る。
- ② コーン缶は汁を切る。
- ③ 鶏ささみは1cm幅のそぎ切りにし、塩をふる。
- ④ ボウルに卵を割り入れて溶き、[A]を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に①、②、③を入れて、④を注ぎふんわりとラップをかける。
- ⑥ ⑤を電子レンジ200Wで7～8分加熱する。(加熱時間は様子を見ながら調整してください)



# なすと鶏ひき肉の春巻き 昭和小学校 6年生



Point

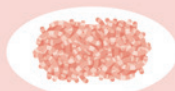
油で揚げない、ヘルシーな春巻きです。ひき肉にしっかり火が通るよう、弱火でゆっくり焼きましょう。



## 材料

4人分

|       |      |      |
|-------|------|------|
| なす    | 2本   |      |
| 鶏ひき肉  | 300g |      |
| 大葉    | 10枚  |      |
| A     | しょうゆ | 小さじ2 |
|       | 酒    | 小さじ2 |
|       | 砂糖   | 小さじ2 |
|       | 片栗粉  | 大さじ1 |
| 小麦粉   | 小さじ1 |      |
| ごま油   | 大さじ1 |      |
| 春巻きの皮 | 8枚   |      |



## 作り方

- 1 なすはへたをとり、8等分に切って水にさらす。
- 2 1の水を切り、電子レンジ600Wで3分加熱する。(加熱時間は、様子を見て調整してください)
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 鶏ひき肉に3とAを加えて、よく混ぜる。
- 5 2の水気をふき取り、小麦粉をまぶしたら4を巻きつける。
- 6 5を春巻きの皮で巻く。
- 7 フライパンにごま油を入れて熱し、6をきつね色になるまで焼く。



# ひじきのイロドリサラダ 昭和小学校 6年生



Point

彩りもきれいで、ひじきと枝豆で鉄分がたっぷりとれるサラダです。枝豆が旬の時には生をゆでて使うといいです。



## 材料

4人分

ひじき(乾燥)……………15g  
冷凍枝豆……………75g  
プレスハム……………40g  
(普通のハムでも可)

マヨネーズ…大さじ1/2  
めんつゆ…大さじ1/2  
(2倍濃縮)

A

ポン酢……………小さじ2  
塩……………少々  
こしょう……………少々



## 作り方

- 1 ひじきは水に浸けてもどす。
- 2 枝豆は解凍してさやから出しておく。
- 3 鍋に湯を沸かし①と②を入れて2分程ゆでて、ザルにあげる。
- 4 プレスハムを1cm角に切り、③と混ぜ合わせる。(普通のハムでも良いです)
- 5 ④にAを加え、よく混ぜ合わせる。

