

簡単!

おうちで作ってみよう♪

おいしい!

おすすめレシピ

食の自立に向けて、家庭でも簡単に作ることができる「おすすめレシピ」を紹介します。おうちの人と一緒にぜひ作ってみてください。子どもたちだけでも作ることができるものもたくさんあります。

運動

食事

睡眠

調和のとれた生活

「毎日の生活リズムを整えること」が大切です。毎日3食決まった時間に食べるように心がけましょう。

ソイソイ(soy soy)れんこん



令和元年度
学校給食料理
コンクール
入賞作品♪

材料 (4人分)

木綿豆腐	200g(水切りする)
れんこん	50g(細かいみじん切り)
たまねぎ	50g(細かいみじん切り)
枝豆	10g
みそ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
さとう	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
しょうが	1g(すりおろす)
米粉	50g
サラダ油	適量

作り方

- ①豆腐を水切りする。
- ②ボウルに①と米粉、サラダ油以外のすべての材料を入れる。
- ③豆腐をつぶしながらしっかりと混ぜる。
- ④米粉を加えてさらに混ぜる。(米粉によって吸水量が違うのでポテッとすくくらいの量)
- ⑤フライパンに多めの油を入れ、熱する。
- ⑥1/4量ずつポタッと落とし、形をととえる。
- ⑦焦げ目がついたら裏返す。
- ⑧裏面も焼けたら完成。



パングラタン



包丁いらずで
簡単♪

材料 (1人分)

食パン	1枚
カップスープの素	1袋
牛乳	150ml
コーン(粒)	10g
冷凍ほうれん草	30g
スライスチーズ	1枚

作り方

- ①耐熱皿に牛乳を入れ、電子レンジで加熱し温める。
- ②①にカップスープの素を入れ、よく混ぜ、再度電子レンジで温める。
- ③②にちぎった食パンと具(野菜)を加え、スライスチーズをのせる。
- ④トースターで焼き目がつくまで焼く。

パンをごはんにする
と
ドリアにも!

手を洗わないで調理や食事をする、感染症や食中毒になってしまう恐れがあります。
「しっかり手洗い」をしましょう。



ぎょうざ蒸しパン

朝食や
おやつに
いかがですか♪

材料 (4人分)

冷凍ぎょうざ	4個
ホットケーキミックス	80g
牛乳	80ml
ごま油	2g
しょうゆ	2g
耐熱カップ、紙カップなど	4個

作り方

- ①耐熱カップ、紙カップなどの型に、凍ったままのぎょうざを並べる。
- ②ホットケーキミックスにごま油としょうゆを混ぜる。
- ③②に牛乳を入れてよく混ぜる。
- ④ぎょうざの上にかけて、強火で蒸す。



レンジで和風ピラフ

お弁当にも
使えます♪

材料 (1人分)

ごはん	茶碗1杯
ハム	2枚(角切り)
しめじ	1/5房(ほぐす)
しらす干し	大さじ1
ねぎ	1本(小口切り)
バター	10g
しょうゆ	適量

作り方

- ①ねぎとハムを切る。
- ②クッキングシートにごはんを広げ、具とバターをのせ、しょうゆをふる。
- ③キャンディ包みにして、電子レンジで3~4分程度加熱をする。
- ④シートを広げ、ごはんと具をよく混ぜる。



ポテサラオムレツ

残った
ポテトサラダを
リメイク♪

材料 (1人分)

卵	1個
ポテトサラダ	50g
耐熱カップ、アルミカップなど	1枚
ケチャップ	適量

作り方

- ①耐熱カップにポテトサラダを入れる。
- ②卵を荒く溶き、サラダの上にかける。
- ③トースターで卵が固くなるまで焼き、ケチャップをかける。



きゅうりの梅じゃこあえ

包丁も火も
使わずに
作れます♪

材料 (2人分)

きゅうり	1本
練り梅	4g
しらす干し	大さじ1
かつお節	適量

作り方

- ①ビニール袋を二重にしてきゅうりを入れ、麺棒でたたく。
- ②練り梅を入れてもみほぐし、しらす干しも加えて盛り付ける。
- ③仕上げにかつお節をふる。



きなこバナナスムージー

カルシウムも
たっぷり♪

材料 (2人分)

バナナ	1本
プレーンヨーグルト	100g
牛乳	200ml
きなこ	大さじ1
はちみつ	大さじ1

作り方

- ①バナナは手でちぎりながらミキサーの中へ入れる。
- ②ミキサーにヨーグルト、牛乳、きなこ、はちみつを加えてスイッチ ON!
- ③グラスに注ぐ。



みそ玉

冷蔵・冷凍することで
保存も可能!
油揚げや乾燥麩、焼きのりなど
お好みでアレンジもOK♪

材料 (4人分)

みそ	40g
高野豆腐	適量(小さめに切る)
干しわかめ	適量
煮干し粉末	適量

作り方

- ①材料を混ぜ合わせて、4等分にし、ラップで包む。
- ②食べる时候にお椀にみそ玉を1つ入れて、お湯を注ぐ。

