

# 休みの日に作ってみよう 簡単おすすめレシピ

令和 6年 9月 安曇野市学校栄養士会



材料や作り方でわからないことがありましたら、担当の給食センターの栄養士へお問い合わせください。

◆注意点◆  
コンロ(ガス・IH)や電子レンジで加熱する時は、やけどに気をつけて大人の方と一緒にやってみましょう。



## 主菜 ぶた や 豚のしょうが焼き

材料名	分量 (4人分)	【作り方】
豚肉薄切り	300g	①しょうがはすりおろし、たまねぎはくし形切りにする。 ②ビニール袋に豚肉とAを入れ、かるくもみ、10分ほどおく。 ③フライパンに油を熱し、たまねぎをいためる。たまねぎがすすきとおってきたらはじに寄せ、下味を付けた豚肉を焼く。 ④豚肉に火が通り、水分が煮詰まったら出来上がり。
酒	大さじ1	
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
しょうが	1かけ(約20g)	
たまねぎ	1/2個	
油	小さじ1	<b>おすすめポイント</b> ・調味料を豚肉に漬け込むことでしっかりと下味が付きやわらかく焼きあがります。 ・ビニール袋に入れて調味するとまんべんなく味付けができ、洗い物も少なくかんたんです。

## 主菜 たまご あまから 卵とチーズの甘辛きんちゃく

材料名	分量 (4人分)	【作り方】
寿司揚げ	2枚	①寿司揚げは半分に切り、袋状に開いて内側にひっくり返す。 ②スライスチーズは半分に切る。 ③①に、入れやすくだんだスライスチーズを先に入れ卵を1個ずつ割り入れる。つまようじで口を止める。 ④フライパンに油を入れて熱し、③を並べる。弱火で5分程度焼いたらひっくり返してもう片面も同様に焼く。 ⑤④にAを加えて煮からめて出来上がり。
卵	4個	
スライスチーズ	2枚	
油	大さじ1	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ4	
しょうゆ	大さじ4	
さとう	大さじ2	
つまようじ	4本	

## 主菜 にくま 肉巻きポテト



じゃがいもを使った料理3選

材料名	分量 (4人分)	【作り方】
豚肉薄切り	12枚 (240g)	①じゃがいもは皮をむいて、8mm角の棒状に切る。 ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけ電子レンジで500W3分加熱する。(つまようじが通るくらい) ③豚肉1枚に②を2本のせて巻く。全て巻いたら、肉の表面に薄力粉をまぶす。 ④フライパンに油を熱し、③を焼く。 ⑤豚肉に火が通ったら、Aを加えて煮からめて出来上がり。
じゃがいも	中1個	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ1と1/2	
酒	大さじ1と1/2	
さとう	大さじ1と1/2	
薄力粉	適量	
油	適量	<b>おすすめポイント</b> ・肉に薄力粉をまぶすと調味料とからみやすくなります。 ・冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

## 副菜 あお 青のりポテト



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
じゃがいも	中1個	①じゃがいもを2cm角のサイコロ切りにする。 ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけ電子レンジで500W3分加熱する。(つまようじが通るくらい) ③フライパンに油を熱し、②を入れてじゃがいもの表面に焼き色が付くくらいためる。 ④塩こしょうを振り入れる。 ⑤火を止めて、青のりを入れて出来上がり。
塩こしょう	小さじ1/2	
青のり	小さじ1~2	
油	大さじ1強	
		<b>おすすめポイント</b> ・フライパンでいためなくてもレンジで加熱したところに、塩こしょうと青のりを入れても良いです。 ・塩こしょうや青のりの量は好みで増減してください。 ・お弁当のおかずにもピッタリです

## 副菜 カレーポテト



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
じゃがいも	中2個	①じゃがいもはイチョウ5mm、たまねぎはくし形切り、ピーマンは3mmに切る。 ②じゃがいもは耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで500W3分加熱する。(つまようじが通るくらい) ③フライパンに油を熱し、たまねぎをいため、じゃがいも、ピーマン、ツナフレークも入れていため、フタをして火を通す。 ④カレー粉、塩、しょうゆを入れ、味をととのえて出来上がり。
たまねぎ	1個	
ピーマン	2個	
ツナフレーク	50g	
油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
カレー粉	小さじ1	

主食

ちょうしょく

## 朝食にもかんたんブリトー



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
薄力粉	200g	①ボウルに薄力粉と塩を入れて泡だて器で混ぜ、そこに牛乳を少しずつ注いで混ぜる。※ ②フライパンに油を入れ中火で熱し、①の生地をお玉1杯分くらい流し入れ、うすく伸ばす。 ③②はうら返さずに、チーズとハムをのせ、左右の生地をパタンパタンとたたんで出来上がり。 ※生地は混ぜた後、1時間ほど寝かせるともちもちしておいしくなります。(前の晩に仕込んで朝作るもの◎)
塩	小さじ1/3	
牛乳	400ml	
油	適量	
スライスチーズ	8枚	
ハム	8枚	



### おすすめポイント

少ない材料でとってもおいしくできます。  
ベーコンやレタス、ケチャップなど自分の好きな味にアレンジして食べてください。

おやつ

## にらせんべい



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
薄力粉	60g	①薄力粉、スキムミルク、さとうを混ぜる。 ②にらは2cmくらいに切る。 ③水でといたみそ、卵を混ぜ、にらを入れる。 ④③に①を少しずつ入れなじませる。 ⑤フライパンに油を熱し、④をうすく流し入れ、こんがりと焼いて出来上がり。
スキムミルク	12g	
卵	20g	
みそ	大さじ1強	
にら	20g	
さとう	大さじ1と1/3	
油	小さじ2	
水	40ml	

### おすすめポイント

甘めなのでさとうをひかえてもおいしいですよ。  
好みの味で作ってみてください。

おやつ

## フルーツたっぷりミルクゼリー



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
牛乳	400ml	①牛乳100mlに粉ゼラチンを入れ、電子レンジで600w1分加熱し、ゼラチンをよくとがす。 ②残りの牛乳にさとうを加え、人肌くらいまで加熱し、さとうをとがす。(沸騰させない) ③②に①を加え、よく混ぜて器に流し入れる。あら熱が取れたら好みのフルーツを適量入れ冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。
さとう	30g (大さじ3)	
粉ゼラチン	5g	
みかん缶	適量	
黄桃缶	適量	
パイン缶	適量	
ブルーベリー等季節の果物	適量	

### おすすめポイント

さっぱりとしたデザートでお家で簡単にできます。  
フルーツを入れると彩りよくできます。休日に親子で簡単に作れるデザートです♪

主食

わふう

## 和風カレーおにぎり



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
ご飯	お茶碗4人分	①ピーマンとハムは5mmの角切りにする。 ②耐熱容器にめんつゆとカレー粉をよく混ぜておく。ピーマンとハムも入れてよく混ぜる。ラップをかけ電子レンジで600w1分強加熱する。 ③②にご飯とかつお節、白いりごま、塩を混ぜる。味をととのえてお好みの形のおにぎりにして出来上がり。
ピーマン	2個	
めんつゆ (濃縮2倍タイプ)	小さじ2	
カレー粉	小さじ1弱	
ハム	2枚	
かつお節	5g	
白いりごま	少々	
塩	少々	

### おすすめポイント

調味料は増減してお好みの味にしてください。  
かつお節を増やすと風味が増しておいしくなりますよ。

おやつ

## かんたん米粉団子



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
米粉	80gくらい	①ボウルに米粉と豆腐を入れてよく混ぜる。大きめのスプーンやヘラなどを使うと混ぜやすい。 ②耳たぶくらいの固さに混ぜたら手で丸めて真ん中を指で押し、少しくまらせる。手にくっつく時は少し粉を足す。逆にまとまらない時は少し水を足す。 ③小鍋や深めのフライパンにお湯を沸騰させて、丸めた団子をそっと入れる。浮いてきてから2分ほどゆでたら氷水を入れてボウルに取る。 ④冷めたらざるにあげて水気を切る。 ⑤きなこやみたらしたれをかけて出来上がり。 みたらしたれ：耐熱容器にさとう (はちみつ) としょうゆを入れて混ぜる。電子レンジで600W40秒くらい加熱する。ブクブクしてふきこぼれそうになったら途中で止めてさとうがとけたらOK。
絹ごし豆腐	80gくらい (米粉と同じくらいの量)	
きなこ	好みの量	
みたらしたれ	大さじ2	
さとう (はちみつでも)	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

### おすすめポイント

混ぜてゆでたら出来がりの簡単メニューです。  
ゆでて冷やした後、竹串にさしてトースターやオーブンで焼いたらたれをからめても楽しいですよ。焼く時はシートを敷いて焼くとくっつきにくくて取りやすいです。

おやつ

## みるくもち



材料名	分量 (4人分)	【作り方】
片栗粉	大さじ6	①鍋に片栗粉、さとう、牛乳を加え泡立て器でよく混ぜる。 ②中火にかけて、へら等でよく混ぜる。(焦げやすいので注意する。)ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2~3分練る。ボウルにあげてあら熱を取る。 ③器にきな粉、さとう、塩を入れ混ぜる。 ④あら熱が取れた②をスプーンで一口大にすくい、③のきなこをまがして出来上がり。
さとう	大さじ4	
牛乳	400ml	
きなこ	大さじ3	
さとう	大さじ1	
塩	少々	

### おすすめポイント

一度食べたらやみつきになります。カルシウムや、特にきなこにはたくさんの鉄などが含まれています。