

# 子どもと作ろう！お手軽アイデアレシピ

松本市学校栄養士会

分からないことがあったら、所属の  
栄養士にお問い合わせください。

## 三色丼

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ご飯	丼 4 杯分
鶏ひき肉	200g
おろししょうが	小さじ1
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と 1/3
卵	2 個
砂糖	小さじ2
塩	小さじ 1/5
油	小さじ1
小松菜	200g
しょうゆ	小さじ2
甘酢しょうが	お好みで少量

### 作り方

1. 小松菜はゆでて水にとり、しぼったら3cmほどの長さ  
に切る。しょうゆで味つけしておく。
2. ボールに卵を割り、砂糖、塩を加え混ぜておく。
3. フライパンを熱し、油をひいたら2を入れ、炒り卵を作  
って皿にのせる。
4. フライパンを熱し、油をひいたらひき肉とおろししょう  
がを入れ炒める。火が通ったら砂糖としょうゆで味をと  
とのえる。
5. 丼にご飯を盛り、1, 3, 4 をきれいにのせる。お好み  
で甘酢しょうがを添える。

一皿で主食+主菜+副菜がとれるお手軽メニューです。お弁当としてもいろいろが  
きれいな一品です。小松菜の代わりにほうれん草や春菊、グリーンピース、枝豆な  
どを使ってもよいですね。

エネルギー	500	kcal
たんぱく質	18.5	g
脂肪	10.6	g
塩分	1.2	g

## じゃこトースト

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
食パン6枚切り	4枚
ちりめんじゃこ (ほかの小魚でも)	大さじ3
マヨネーズ	大さじ4
粉チーズ	小さじ2

### 作り方

1. ちりめんじゃこ・マヨネーズ・粉チーズは、混ぜ  
ておく。
2. 食パンに1をぬる。
3. トースターで2~3分焼く。

じゃこのかわりにサケフレークやホールコーンにしてもおいしいです。  
忙しい朝食メニューにどうですか。

エネルギー	318	kcal
たんぱく質	9.8	g
脂肪	14	g
塩分	1.7	g

## タコライス

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ご飯	茶碗4杯分
合びき肉	160g
たまねぎ	120g
トウバンジャン	適量
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ3
油	小さじ1
レタス	2枚
トマト	1個
チーズ(細切り)	20g

### 作り方

1. たまねぎはみじん切り、レタスはせん切り、トマト  
は1cm角に切る。
2. フライパンに油を熱し、たまねぎを炒め、ひき肉を  
加え、さらに炒める。
3. 2に調味料を入れ、味を調える。
4. お皿にご飯を盛り、レタス、トマト、ひき肉の  
順にのせる。最後に細切りチーズを散らしてできあ  
がり。

エネルギー	398	kcal
たんぱく質	13.6	g
脂肪	8.9	g
塩分	0.8	g

タコライスとは、メキシコ料理のタコスの具材をごはんの上に盛り付けた沖縄の  
名物料理です。ピリ辛のひき肉、トマト、レタス等をのせて食べるタコライスは、  
暑い夏でもたくさん食べられて、しっかりと栄養をつけられる一品です。



## さっぱりチャーハン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ご飯	茶碗4杯分
梅干し	4個
ちりめんじゃこ	60g
生食用ちくわ	2本
油	大さじ2
こんぶ茶	小さじ1
ごま	大さじ2
青じそ	8枚

### 作り方

1. 青じそは千切りにして水にさらす。ちくわは3mm幅の  
輪切りにする。梅干しは種を除いて、細かく刻む。
2. フライパンに油をひいて中火にかけ、ちりめんじゃこを  
入れて、軽くいためる。
3. ちくわとご飯を入れて炒め、ご飯がほぐれたら弱火にし  
て、梅干しとこんぶ茶を入れて、全体を混ぜ合わせる。
4. 皿に盛り、ごまをふり、青じそをのせる。

冷やご飯の場合は、軽くあたためておきます。ちりめんじゃこやちくわの歯ごたえが  
良く、また、梅干しや青じその味でさっぱりと食べられるので、暑い時期にもおすす  
めです。塩分が多い梅干しを使う場合は量を調節しましょう。

エネルギー	418	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂肪	8.9	g
塩分	1.7	g



料理の前の『やくそく』

しっかりと石けんで手を洗ってからスタート!

## チキンのコーンフレーク焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉	240g
マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1
白こしょう	少々
コーンフレーク(無糖)	25g
パン粉	10g
粉チーズ	10g

エネルギー	174	kcal
たんぱく質	15	g
脂肪	9.8	g
塩分	1.5	g

### 作り方

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。(皮はとる)
2. 鶏肉に塩・こしょうをして、マヨネーズをからめ、1時間ぐらいねかせる。
3. コーンフレークを細かくくわいて、パン粉と粉チーズを混ぜておく。
4. 2に3をまぶし、クッキングペーパーを敷いたフライパンで蒸し焼きにし、仕上げにフタを取ってカリッとさせる。(オーブンを使う場合は、スチームを入れて210度で20分焼いたあと、スチームを切ってから250度で5分程度焼くとよい)

子どもたちが、大好きなメニューです。サラダと一緒に食べてください。冷めても肉がやわらかいので、お弁当のおかずにもぴったりです。ビニール袋を利用すると、手軽にできますよ。

## 鮭のホイル焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鮭	4切
スライスチーズ	2枚
ブロッコリー	60g
ねぎ	40g
えのき茸	40g
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
酒	小さじ1
アルミホイル	4枚

エネルギー	170	kcal
たんぱく質	15.2	g
脂肪	10.4	g
塩分	1.1	g

### 作り方

1. ねぎはななめに切り、えのき茸は石づきをとってほぐす。
2. ブロッコリーは小さく切り、塩ゆでする。
3. 25cmくらいに切ったアルミホイルの上に鮭をのせ、チーズと野菜をのせる。
4. 酒、みそ、マヨネーズを混ぜたものを一番上にかけて、包む。
5. オーブントースターに入れ、12分くらい焼いてできあがり。(オーブンの場合は200度で12分程度)

鮭はひと塩してあるものの方がいいです。野菜は季節にとれるものにかけてもいいです。みそマヨネーズの量は好みで加減して下さい。

暑〜い夏の料理は、できるだけ短時間にさっと作るのがお勧め。何より、火を使う時間が短ければ『エコ』にもなりますね。下ごしらえに電子レンジを活用したり、余熱を上手に利用したり、調理の際には鍋やフライパンにフタをするなどでも時間短縮につながります。パパッと料理をして、家族団らんの時間を作りましょう。

## 宝島サラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
プロセスチーズ	25g
きゅうり	1本
レタス	80g
ミニトマト	8こ
うずら卵(水煮)	4こ
酢	小さじ2
食塩	少々
油	小さじ1
黒こしょう	少々

ミニトマトやチーズ、うずらの卵が、レタスやきゅうりの中にかくれんぼをしているような楽しいサラダです。「宝島サラダ」という名前のように、お皿の中で宝探しをする気分でご食べてみてくださいね。

### 作り方

1. プロセスチーズをさいの目切りにする。
2. きゅうりは小口切りにする。
3. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
4. ミニトマトは洗ってヘタをとっておく。
5. うずら卵は水気を切っておく。
6. 調味料を合わせて混ぜ、ドレッシングを作る。
7. すべてお皿に盛りつけ、ドレッシングをかける。

エネルギー	67	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂肪	4.7	g
塩分	0.6	g

## かぼちゃサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	120g
きゅうり	60g
ロースハム	40g
プロセスチーズ	20g
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2

かぼちゃが甘い時にはさとうの量を少なめにします。お好みでレーズンを入れてもおいしいですよ。かぼちゃが固くて切りにくいときは、大人の人に切ってもらいましょう！

### 作り方

1. かぼちゃは1cm くらいの角切り、きゅうりは3mm くらいの輪切り、ロースハムは1cm くらいの短冊切り、プロセスチーズは5mm くらいの角切りにする。
2. かぼちゃは電子レンジにかけて、やわらかくなるまで加熱する。
3. きゅうりに少し塩(分量外)をふり、水気を切っておく。
4. 3までのすべての材料を調味料であえて、できあがり!!

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.7	g
脂肪	7.3	g
塩分	0.7	g

## 豆腐白玉だんご

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
白玉粉	150g
絹ごし豆腐	150g
ゆであずき缶	小1缶
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少量

豆腐が入るので作ってから少しおいても硬くなりやすいです。ゆであずきやかぼちゃやよもぎを少量入れるときれいな色のだんごができます。あずきやきな粉の他に黒蜜や練乳など好みのものをかけても♪

### 作り方

1. ボールに白玉粉と豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら白玉粉をこねる。粉がまとまらないようなら少量の水を加える。
2. 耳たぶくらいのかたさになったら直径3cm くらいのピンポン玉のように丸める。
3. 鍋にお湯を沸かし、白玉だんごを入れ、浮き上がって1分くらいしたらすくって氷水に入れる。
4. 芯まで冷えたら器にのせ、ゆであずきときな粉をかける。

エネルギー	244	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂肪	2.9	g
塩分	0.1	g