

子どもたちに人気の主菜メニューだよ！魚や肉、卵、大豆製品などのおかずを食べると筋肉モリモリ！丈夫な体になるよ♪



鶏肉のトマト煮

材料	分量	下準備	作り方
鶏もも肉	300グラム	1切れ50グラム	① 油で玉ねぎとカレー粉を炒め、しんなりしてきたら、しめじを加え炒める。 ② ①にAを加え、ひと煮立ちさせる。 ③ ②に鶏肉を入れて弱火で20分位煮込む。 ④ できあがりの煮汁が多かったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
油	大さじ1強		
玉ねぎ	中1個	5ミリ幅薄切り	
しめじ	1/2パック	石づきをとってほぐす	
カレー粉	少々		
トマトジュース	3/4カップ		
ソース	小さじ2		
ケチャップ	大さじ2		
赤ワイン	大さじ1強		
砂糖	小さじ1		
塩、こしょう	少々		
片栗粉	適宜		



★切ったり、炒めたりした材料を合わせた調味料で煮るだけなので、手軽に作れます！
 ★セロリやナス、ピーマンなどを入れてもおいしいですよ！



- ポイント！**
- 玉ねぎを炒める時に、カレー粉を入れて一緒に炒めると、香りが良く鶏肉の臭みもとれます。
 - 楊枝などを鶏肉にさして、すっと抜けるようであればきちんと火が通っています。

鶏肉のマーマレード焼き

材料	分量	下準備	作り方	
鶏もも肉	300グラム	食べやすい大きさに切る	① Aをよく混ぜ合わせて、鶏肉にもみ込み、20分位浸ける。 ② クッキングシートを敷いた天板に、鶏肉を並べてオーブンで焼く。 (180度 20~25分位)	
Aしょうゆ	小さじ2	マーマレード		大さじ1強
酒	小さじ1	塩、こしょう		少々



ポイント！

オーブンではなく、フライパンでも焼けます。その際もクッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。(ふたをして下さい)



アレンジメニュー・・・マーマレード煮

水と調味料を混ぜ煮立てる。水の量は、鶏肉を入れた時にひたひたになるくらい。鶏肉を入れ、ひと煮立ちしたら、火を弱める。落しふた(クッキングシートやアルミホイル)をのせ、コトコト煮る。

豆腐ハンバーグ

材料	分量	下準備	作り方
豆腐	120グラム (約1/3丁)	キッチンペーパーに包み、重しをのせて水切りする	① ボウルに豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ひじき、パン粉、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。 ② ①の生地を4つに分け(大人用は大きめに子ども用は小さめに)、形を作る。 ③ クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、180度に熱したオーブンで15~20分焼く。 ④ 小鍋に④を入れて煮立て、味を調えたら、水溶性片栗粉を加え、とろみをつけたれを作る。 ⑤ 焼き上がったハンバーグに、④のたれをかけて完成。
豚ひき肉	200グラム		
玉ねぎ	大1/2個	みじん切りにし、油で炒め、塩、こしょう(分量外)をし、冷ましておく	
サラダ油	小さじ1		
ひじき(乾燥)	大さじ1	水で戻し、水気を絞る	
パン粉	1/2カップ		
卵	小1個	溶いておく	
塩、こしょう	少々		
かつおだし	60ml	} ④	
しょうゆ	小さじ1弱		
砂糖	小さじ1/3		
酒	少々		
片栗粉	小さじ1		



ポイント!



- ・玉ねぎを炒めることにより、甘みが出ておいしいです。
- ・ハンバーグの種は、しっかりにねましよう。
- ・ハンバーグは、フライパンで焼いてもOKです。

♪豆腐・ひじきが入るヘルシーなハンバーグです。
♪和風だれがあっさりしていておいしいです。

ドライカレー

材料	分量	下準備	作り方
ごはん			① ジャガ芋は素揚げする。 ② フライパンに油、セロリを入れて中火で熱し、香りを引き出しながら炒める。 ③ 玉ねぎを加え、しんなりと透き通ってくるまで炒めたら豚ひき肉を加えて、塩、こしょうを入れ、さらに炒める。 ④ カレー粉を加えて炒め、水カップ1/2(分量外)を加え、カレールウを入れて混ぜ合わせる。ルウが溶けたらケチャップ、ソース、砂糖を加えて味を調える。 ⑤ パプリカ、ピーマン、レーズン、①を加え炒め合わせる。
豚ひき肉	90グラム		
セロリ	1/2本	みじん切り	
玉ねぎ	1個		
パプリカ(赤)	1/3個	} 乱切り 下ゆで	
ピーマン	1個		
レーズン	大さじ2	湯通し	
じゃが芋	大1個	1.5cm位の角切り	
カレールウ	18グラム	粗く刻む	
油(揚げ油、炒め用…)	小さじ2	カレー粉小さじ1/4	
ケチャップ	大さじ2弱	ソース大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	塩、こしょう	

ポイント!



パプリカ・ピーマンはさっとゆでると苦味がやわらぎ、苦手なお子さんでも食べやすくなります♪
また、仕上がりの色も鮮やかになります☆



かじきのさらさ揚げ

材料	分量	下準備	作り方
かじき	300グラム	一口大の角切り	① かじきにしょうが、酒で下味をつける。 ② ①に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。 ③ ②を合わせて小鍋に入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。 ④ 揚げたかじきを③に入れてからめる。
しょうが	親指の先位	すりおろし	
酒	小さじ1		
片栗粉	大さじ2~3		
揚げ油	①しょうゆ 小さじ2弱 みりん 小さじ2弱 砂糖 大さじ1 カレー粉 小さじ1/4		



カレー風味で子どもたちに人気のメニューです。かじきを一口大にすることで食べやすくなり、味もよくなります。



～名前の由来～ カレー粉の黄色がインドの起源の更紗(さらさ)という染め物に似ているところから、この名がつけました。

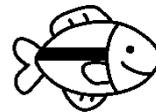
揚げた魚や鶏肉にあうたれいろいろ

ごまだれ	三温糖大さじ1・しょうゆ小さじ2・みりん小さじ2・白いりごま小さじ2
ケチャップだれ	ケチャップ小さじ5・みそ大さじ2・砂糖大さじ1・酒小さじ1
甘酢たれ	酢大さじ1・しょうゆ小さじ2・砂糖小さじ2・酒小さじ1

鮭の香味揚げ

材料	分量	下準備	作り方
生鮭	240グラム	一口大の角切り	① 鮭は、①に20分位浸し、下味を付ける。 ② ①の鮭の汁気をきり、②をくぐらせ、180度位に熱した油で揚げる。
酒	小さじ1	} ① (下味)	
しょうゆ	小さじ1		
青のり	少々	} ② (混ぜ合わせる)	
白いりごま	大さじ1		
小麦粉	大さじ3		
水	大さじ4~6		
揚げ油	適量		

★水は様子を見て、量を加減してください。



・鮭は、40~60グラムの切れ目でもよいです。食べやすい大きさでどうぞ☆
 ・衣をつけたらすぐに揚げた方が、仕上がりがカラッととなります。
 ・油に入れた直後は、衣はがれやすいので、泡や音が落ち着くまで触らずに待ちましょう。



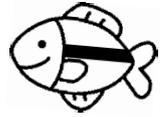
・・・揚げ油の温度は、少量の衣を油に落とすと目安になります・・・

低温 (150~160度) …衣は底まで沈み、ゆっくり上がってくる
 中温 (170~180度) …衣は途中まで沈み、浮き上がってくる
 高温 (180~190度) …衣は油の表面で散る



かじきのお好み焼き風

材料	分量	作り方
かじき	4切れ (1切れ50グラム程度)	① かじきに酒をふっておく。 ② かじきの汁気をきり、小麦粉をまぶしたら、油をひいたフライパンで両面焼く。 ③ 焼きあがったら皿にとり、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりの順にかける。 ……オープンでもできます…… 天板にクッキングシートを敷き、小麦粉をまぶしたかじきに油をぬり、天板に並べ焼く。(180度 15~20分位) オープンで焼いている時間に他の作業ができますよ☆
酒	小さじ1強	
小麦粉	大さじ2	
油	適量	
お好み焼きソース	大さじ1と1/2	
マヨネーズ	大さじ1	
かつお節	適量	
青のり	適量	



見た目も味もお好み焼き！
魚が苦手なお子さんも、
味付けの工夫で食べやすくなる
かもしれないですね♪



鮭ときのこのクリーム焼き

材料	分量	下準備	作り方
生鮭	4切れ (250グラム)	切り身又は サイコロ切り	① 油をひいた鍋で玉ねぎをよく炒め、マッシュルーム、しめじを加えてさらに炒める。 ② <ホワイトソース>別の鍋にバターを入れ、弱火にかける。バターが溶け泡立ってきたら、小麦粉を加え、木べらで手早くよく混ぜる。 ③ 火を止めて、牛乳を4~5回に分けて加え、ダマができないようその都度しっかり混ぜる。 ④ 牛乳を入れ終わったら再び火にかけ、一度煮立たせ、塩で味を調える。 ⑤ ④に①を加え、合わせる。 ⑥ 生鮭は塩、こしょうで下味をつけてクッキングシートを敷いた天板に並べ、190度に予熱したオーブンで10分焼く。 ⑦ 一度取り出して⑤をかけて、パン粉を散らしたら、さらに5~10分焼く。
塩、こしょう	中1/4個		
玉ねぎ	3個	薄切り	
マッシュルーム			
しめじ	30グラム	石づきをとって ほぐす	
油	小さじ1強		
<ホワイトソース> バター15グラム 小麦粉大さじ2弱 牛乳120ml 塩少々 ※牛乳は人肌に温めておく			
パン粉	大さじ1		

ポイント!



・牛乳を人肌に温める際はレンジを活用して下さい。
・グラタン皿など耐熱食器に入れて焼き上げると、そのまま食卓に並べることができます☆



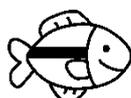
さばの豆乳みそ煮

材料	分量	下準備	作り方
生さば	4切れ	1切れ40～60グラム位	① さばは、しょうが汁に30分位浸けておく。 ② 鍋に①を煮立て、汁気をきいたさばを入れる。 ③ ひと煮立ちしたら、温めた豆乳を入れ、落としぶたをして中火で20～30分煮る。 ④ さばを盛り付け、煮汁をかけて、上からパセリを散らす。
しょうが汁	大さじ1	①合わせておく	
三温糖	大さじ3弱		
みそ	大さじ1と 小さじ1		
酒	大さじ1強		
豆乳	120ml	人肌に温める	
パセリ(あれば)	少々	ゆでてみじん切り	



- ポイント!**
- ・調味料を煮立ててからさばを入れると、魚同士がくっつきにくいです。
 - ・さばは、あら熱が取れてから盛り付けると、崩れにくいです。
 - ・豆乳が入ることにより、まろやかでおいしくなります。

豆乳の代わりに牛乳でもおいしくできますよ!



麻婆豆腐

材料	分量	下準備	作り方
木綿豆腐	1丁 (300グラム)	水切り 2cm位のさいの目切り	① 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。 ② 豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干しいたけも加えて炒め、①を加えて煮る。 ③ 豆腐も加えて煮る。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつける。 ⑤ グリンピースを散らす。
豚ひき肉	70グラム	} みじん切り	
しょうが	少々		
にんにく	少々		
油	大さじ1/2	} みじん切り	
玉ねぎ	1/2個		
人参	1/3～1/2本		
干しいたけ	2枚	戻してみじん切り	
グリンピース	大さじ1	さっとゆでる	
片栗粉	小さじ2	同量の水で溶く	
ごま油	少々		
ケチャップ	大さじ1強	しょうゆ 小さじ2	} ①
砂糖	小さじ2	水 大さじ3	



ポイント!

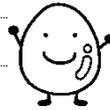


- ・豆腐は一度ゆでてから水切りすると、くずれにくくなります。
- ・干しいたけの戻し汁も捨てずに煮汁として使うと、うま味が加わります。
- ・玉ねぎの甘みやケチャップによって、子どもも食べやすい優しい味の麻婆豆腐になります♪



ポテトオムレット

材料	分量	下準備	作り方
卵	3~4個		① 玉ねぎと人参を油で炒める。火が通ったら、ピーマン、じゃが芋、ツナ缶も加え、塩、こしょうで味を調えて冷ましておく。 ② ボウルに卵を割りほぐし、①と砂糖を加えて混ぜる。 ③ フライパン（直径 18cm 位）に油を熱し、②を流し入れて、ふたをし弱火で焼く。 ④ 出来上がったオムレットを切り分けて、ケチャップをかける。
ツナ缶	90 グラム	油を切って、ほぐす	
じゃが芋	1 個	1 cm 位の角切り 下ゆで	
ピーマン	1 個	短めの千切り	
玉ねぎ	1 / 2 個	} あらみじん切り	
人参	1 / 5 本		
油	適量		
砂糖	少々		
塩、こしょう	少々		
ケチャップ	適量		

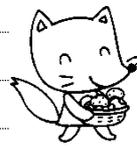


- ポイント!**
- ・大きいサイズのフライパンを使用する場合は、普通のオムレットを焼く要領で焼いてください。
 - ・②を耐熱容器に入れてオーブンで焼いてもOK!
 - ・じゃが芋は、ゆですぎないように気をつけましょう。
 - ・ツナの代わりにウィンナーを入れてもおいしいです。

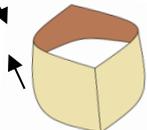


コンコンコロッケ (6個分)

材料	分量	下準備	作り方
すし揚げ	3枚	半分に切る	① じゃが芋はゆでてつぶす。 ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、人参も加えて炒める。①、塩を加えて混ぜ、冷ます。 ③ ②を6等分にしてすし揚げに詰める。きつねの顔の形にして、スパゲッティで留める。(図参照) ④ 揚げ油を熱し、キツネ色に揚げる。 ⑤ 小鍋に④を入れて煮溶かし、④にかける。
じゃが芋	2 個	乱切り等	
豚ひき肉	60 グラム		
玉ねぎ	1 / 3 個	} みじん切り	
人参	1 / 5 本		
塩	少々		
油 (炒め用)	適量		
揚げ油	適量		
スパゲッティ	5 cm 位の長さ に切ったものを 6本		
④ しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1 砂糖 小さじ2 水 少々			



すし揚げの底部とは
違う向きに上部を閉じる



スパゲッティで
留める



- ポイント!**
- ・すし揚げに付いたヒダがきつねの耳になります。キツネの顔になるように、形を整えてから揚げましょう。
 - ・キツネが登場する民話を参考に塩尻市内の中学生が考えました。

