

あわみ食育だより



夏休みは、いろいろなことにチャレンジする時間があります。給食がないので、自分でお昼ごはんを用意してみませんか？料理に挑戦する人は、身支度をして、手をしっかり洗いましょう。料理を作れなくても、買い物と一緒に行く、お米をとぐ、野菜を洗う、食器の準備をするなど、なにか「ひとつでも」お手伝いできることを見つければ、ステップアップのチャンスです。

お弁当にも活用できる簡単なレシピを紹介するので、ぜひチャレンジしてみてください。

ステップ1

キャベツのチーズロール

キャベツ	1枚
スライスチーズ	1枚
焼きのり(全形)	1/4枚



【作り方】

- ①キャベツをラップでくるみ、電子レンジ(600Wなら)で1分熱する。
- ②キャベツの上のにりとスライスチーズをのせ、くるくる巻く。

スクランブルエッグ

卵	1個
牛乳	小さじ1
油	小さじ1
塩	少々(0.5g)
こしょう	少々



- ①ボウルに卵を割り、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、火にかけて温まったら、中火で①の卵を入れて、さいばしてかき混ぜる。

◆油はバターにすると風味が増します。

小学校家庭科の教科書
P86~87より

3色野菜いため

にんじん	20g(1/6本)
ピーマン	30g(1個)
キャベツ	50g(1枚)
油	大さじ1/2
塩	ひとつまみ(1g)
こしょう	少々



- ①野菜を洗って、にんじん、ピーマンは5mmはばのせん切り、キャベツは1cmはばの短冊切りにする。
- ②油をひいて温めたフライパンに、①を入れて、強火で炒める。その後、塩、こしょうで味付けする。

◆お好みでベーコンやコーンなどを入れてもおいしいよ!

ステップ2

阿波温菜のじゃこピーふりかけ

小松菜	60g(1本)
ピーマン	5g(1/6個)
ちりめん	15g(大さじ3)
ごま油	小さじ1
塩	少々
A 酒	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3



- ①小松菜は根元をよく洗い、1cmはばに切る。ピーマンも洗い、みじん切りにする。
- ②油をひいて温めたフライパンに、ごま油を入れ、小松菜、ピーマンの順に炒め、しんなりしたら、ちりめんを加えてさらに炒める。
- ③調味料Aで味付けし、汁気がなくなれば完成。

◆味はお好みに調整してください。

ジャーマンポテト

じゃがいも	100g(小1個)
たまねぎ	30g(1/6個)
ベーコン	20g(1枚)
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



- ①じゃがいもは洗って皮をむき、芽をとり、厚さ5mmのうす切りにする。たまねぎはうす切り、ベーコンは2cmはばの短冊切りにする。
- ②じゃがいもは水からゆで、少しかたい状態でザルに取る。(レンジを使って火を通してよい)
- ③フライパンに油を入れて、ベーコンとたまねぎを炒める。
- ④③に②のじゃがいもを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

小学校家庭科の教科書
P117より

ステップ3

豚肉のしょうが焼き

豚肉	80g
(ロースまたは肩ロースのうす切り)	
おろししょうが	10g(大さじ1)
うす口しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
油	小さじ1



- ①ボウルにAを入れ混ぜる。
- ②豚肉に①を半分かけて10分つけこむ。
- ③フライパンに油をひいて中火にし、つけ汁を軽くきった豚肉を重ねないように広げて入れ、1~1分半ほど焼き、色が変わってきたら裏返し、フライパンの余分な油を拭き取る。
- ④残りのタレを加えて、強めの中火で1分ほど上下を返しながら、タレをからめる。

中学校家庭科の教科書
P72~73より
P80~81より

さけのムニエル

さけ(生)	1切れ
(80~100g)	
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
油	大さじ1/2
バター	10g
レモン汁	小さじ1



- ①さけに塩、こしょうを全体に振り、10分ほどおく。出てきた水分をよく拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひいて中火で熱し、焼き色がつくまで中火で3~7分ほど焼き、裏返して弱火で3分焼く。火を止め、出てきた油を軽く拭き取る。
- ③中火にして、バターとレモン汁を入れ、さけに絡めながら1~2分焼き、つやを出す。
- ④盛り付け、フライパンのソースをかける。

タンドリー風チキン

鶏もも肉	1/2枚
塩	各少々
こしょう	
小麦粉	
カレー粉	
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
濃口しょうゆ	少々



- ①鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に入れて、塩からカレー粉までの調味料を加えてまぶす。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①の肉を両面こんがり焼く。
- ③鶏肉に火が通ったら、ケチャップとしょうゆを加えてからめる。



◆手羽元や手羽先でも
おいしいですよ!