



つながる食育だよ！

NO2 ~お弁当にぴったり！
簡単レシピ集~



さあ、いよいよレシピ集です。No.1を読んでお家のひとと相談できましたか？まだの人は、お手伝いの内容を決めましょう。お料理に挑戦する人は、まず身じたくをして、手をしっかり洗いましょう。

お料理を作れなくても、①買い物と一緒に行く ②お米をとぐ ③野菜を洗う ④自分でつめる など、なにか「ひとつでも」できることを見つけれたらすごいですね。

初級編

◆◆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
のり 1/4枚



- ① キャベツをラップでくるみ、600wの電子レンジで1分加熱する。
- ② キャベツの上へのりとスライスチーズをのせて、クルクルとまく。

◆◆スクランブルエッグ◆◆

卵 1個
牛乳 小さじ2
油 小さじ1
(半量をバターにしてもよい)
塩 少々
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 油をひいて温めたフライパンに、①の卵を入れて、さいばしでかき混ぜる。

小学校家庭科の教科書
5年生はP84より
6年生はP69より

小学校は今年度から
教科書が新しく変わっています。

◆◆青菜の油いため◆◆

青菜 50g
(小松菜やほうれん草など)
油 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々



- ① 青菜を洗って、4cmはばに切る。
- ② 油をひいて温めたフライパンに青菜を入れ、炒める。その後、塩、こしょうで味付けする。

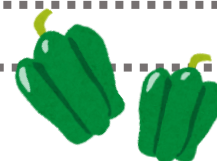


★お好みでベーコンやコーンを入れてもおいしいです♪

中級編

◆◆ピーマンとじゃこの炒め物◆◆

ピーマン 1個
ちりめんじゃこ 小さじ2
めんつゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1



- ① ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃことピーマンを炒めたところにめんつゆを加え、さっと混ぜる。

◆◆ベーコンポテト◆◆

じゃがいも 75g
ベーコン 20g(1枚)
たまねぎ 20g(1/6個)
パセリ 5g(1枝)
油 小さじ1
塩 小さじ1/6(1g)
こしょう 少々



- ① ジャがいもは洗って皮をむき、芽を取り、厚さ5mmのうす切りにする。ベーコンは1cmはばの短冊切りにする。たまねぎは皮をむき、厚さ3~5mmのうす切りにする。パセリは小房に切り分ける。
- ② ジャがいもは水からゆで、少しかたい状態でザルに取る。
- ③ フライパンに油をひいて温め、たまねぎ、ベーコンを炒める。
- ④ ゆでたじゃがいもとパセリを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

小学校家庭科の教科書
5年生はP112より 6年生はP98より

◆◆タンドリー風チキン◆◆

- 鶏もも肉 1/2枚
A 塩、こしょう、小麦粉
カレー粉・・・各少々
サラダ油 小さじ1
ケチャップ 大さじ1
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Aの調味料をまぶす。
- ② フライパンに油をひいて熱し、①の肉を両面こんがりと焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、ケチャップとしょうゆをからめる。

中学校家庭科の教科書 P68より

「さけのみぞマヨ焼き」にアレンジもできます♪

◆◆さけのムニエル◆◆

- さけ(生) 1切れ (80g~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ふき取り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひいて中火で熱し、焼き色が付くまで中火で3~4分ほど焼く。裏返してこんがりと焼き色が付くまで弱火で3~4分ほど焼く。出てきた油は軽くふき取る。
- ③ バターとレモン汁を加え、さけに絡めながら弱めの中火で1~2分焼き、つやを出す。

◆◆アスパラガスの肉巻き◆◆

- アスパラガス 3本
豚肉 60g(約3枚)
(ロースまたは肩ロース、うす切り)
小麦粉 小さじ1
油 小さじ1
A しょうゆ 小さじ1
水 大さじ1
バター 5g



- ① アスパラガスは、皮のかたい部分をむき、半分の長さに切る。肉をななめに置き、アスパラガスを端から巻く。最後にギュッとにぎり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひいて中火で熱し、肉の巻き終わりを下にして、肉に焼き色が付くまで2分ほど焼く。裏返して同様に2分ほど焼く。いったん火を消し、Aを回し入れて再び火をつけ、中火で水分を飛ばして味を絡める。

中学校家庭科の教科書 P64より

旬のなすやピーマン、じゃがいももオススメ!



◆◆モロッコいんげんのサラダ◆◆

- モロッコいんげん 15g(1~2本)
キャベツ 25g
きゅうり 10g
にんじん 3g



- A 塩・こしょう・油 少々
しょうゆ 小さじ1/4
酢 小さじ1/3
かつお節 適量

- ① モロッコいんげんとキャベツは1cmはばに切る。きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② 切った野菜をゆでる。Aの調味料をよく混ぜ、ゆでた野菜とかつお節を和える。

夏野菜を

おいしく

食べよう♪



◆◆凍り豆腐のもっちり甘辛◆◆

- 乾燥大豆 6g
凍り豆腐サイコロ 9g
でん粉 適量
揚げ油 適量

給食でも大人気 ♪7月にも出るよ♪

- A 砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ3/4
水 小さじ1
酒 小さじ1/4

- ① 大豆は洗って、水で6時間以上もどす。凍り豆腐はぬるま湯でよくもどして、水分をしぼる。
- ② ①の大豆と凍り豆腐にでん粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ Aの調味料を砂糖がとけるぐらいにあたためて、②を絡める。

大豆は寝る前に
水に浸しておけば
OK!
水煮大豆なら
すぐ使えます♪



ここにあるレシピは、お弁当だけでなく、夏休み中にお家の人と作ってみるのもいいですね!
〈最後にお願〉 自分のお弁当箱は、自分で洗いましょう。お家の人とはそれだけでも助かりますよ!