

つく おうちで作る

かんたん しゅう 簡単レシピ集

Vol.3

おうちでやってみようよ！

ちょうかんたん
～超簡単レシピ～



こ
子どもたちで
つく
作ってみた

き み つ し が っ こ う き ゅ う し ょ く き ょ う ど う ち ょ う り じ ょ う
君津市学校給食共同調理場

2020.5.26 改訂

はじめに

お休みの間、しっかりごはんを食べていますか？

このレシピ集は子どもだけでも作ることができる料理を集めてみました。おうちの人に作ってもらうのもよいですが、たまには自分でごはんを作ってみませんか。新しい発見があるかもしれません。

レシピには栄養バランスや作るのにかかる時間なども書いていますので、下書いてある「レシピのみかた」を参考にしてみてください。低学年や中学年の人、初めて料理を作る人はおうちの人と一緒にやってみましょう。

～レシピのみかた～

⚙ バナナサンド ⚙

調理にかかるおおよその時間です。

時間 約5分

栄養 バランスです。赤、緑、黄がそろえば栄養バランスが整っています。

栄養

赤：おもに体をつくるもとになる食材
緑：おもに体の調子を整える食材
黄：おもにエネルギーになる食材

おもに火や包丁を使う献立は高学年以上が対象です。

対象 全年齢

ごはんは決まった時間に1日3回食べることがよいとされています。特に朝ごはんには下にかかれているような大切な役割があります。

- 眠っている間に下がっていた体温を上げてくれる。
- 体や頭をシャキッと目覚めさせてくれる。
- 朝の決まった時間に食べることで1日の規則正しいリズムを作ってくれる。
- おなかが刺激されることで朝、うんちがでやすくなる。 などなど…

次のページからは、そんな大切な朝ごはんのレシピを紹介합니다。

まぜて焼くだけ！



とうふわパン



じかん
時間

やく ぶん
約30分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

ぜんねんれい
全年齢

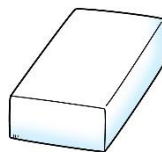
※火を使う時は、低学年～中学年のお子さんはおうちの人と一緒にやりましょう。

○材料（4人分）

- ・ホットケーキのもと…1 カップ(約100 g)
- ・絹ごし豆腐…1/3 丁(約100 g)
- ・牛乳…約1/4 カップ(約50 m L)

○作り方

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れて手でつぶす。
 - ②①にホットケーキのもと、牛乳をいれて混ぜる。
 - ③天板にクッキングシートをしいてオーブントースターで焼く。
(目安：180℃で20～25分くらい。焼き目に注意しながら焼いてください。)
- ※つまようじなどを刺して生っぽい生地がつかなければ焼けている証拠です。



オーブンを扱う時はやけどに気を付けましょう。

☆アレンジ

- ・いちごやバナナなど果物を切って生地に混ぜたり、生クリームやチョコペンでデコレーションしたり自分なりに工夫して楽しんでみましょう。
- ・耐熱容器（電子レンジで使える容器）を使えば、電子レンジでも作ることができます。

また、フライパンやホットプレートでも作ることができるので、ご家庭にある調理器具にあわせて作ってみてください。



これだけで1回の食事に！

このや お好み焼きごはん

じかん
時間

やく ぶん
約20分



えいよう
栄養



えいようまんてん
栄養満点！

たいしょう
対象

しょうがく ねんせい いじょう
小学5年生以上

ざいりょう にんぶん
○材料（4人分）※ボウルで混ぜるのには2人分の量だとやりやすいです。

- ぐ
具
- ・ごはん…茶碗4杯(約600 g)
 - ・卵…4個(約200 g)
 - ・小松菜…1/4束(約50 g)
 - ・ピザ用チーズ…40 g ※スライスチーズなら4枚くらい
 - ・こしょう…少々
 - ・サラダ油…小さじ2杯(約6 g)
 - ・トマトケチャップ…大さじ2杯(約30 g)
 - ・しょうゆ…大さじ1杯(約18 g)
- ソース

つく かた ○作り方

① したじゅんび 下準備

- エー
- 小松菜：細かく切る。※調理用バサミで切ってもよいです。
 - チーズ：スライスチーズは細かく切る。ピザ用チーズはそのまま使う。
 - 卵：割ってかき混ぜる。
 - ソース：材料を混ぜ合わせる。

②ごはんとエーの材料をボウルに入れてかき混ぜる。

③フライパンに油をひき、お玉を使って②を流し入れる。直径10cmくらいに広げて平らに焼く。

④フライ返しなどを使って両面、きつね色になるまで焼く。

⑤皿にのせて、ソースをぬったら完成。

☆アレンジ

- 小松菜の代わりにひじきやわかめを使うと包丁を使わずにすみます。
- しらすをいれるとおいしくなる上に、カルシウムがとれるのでオススメです。



ごはんがススム！



かんたん

簡単ツナカレー

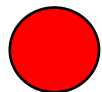


じかん
時間

やく 15 ぶん
約 15 分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

しょうがく ねんせい いじょう
小学 5 年生以上

○材料（4人分）

- ツナ缶…4缶
- 玉ねぎ…1個（約200 g）
- さやいんげん…10本（約40 g）
- 塩…小さじ1/2杯（約2.5 g）
- こしょう…少々
- カレー粉…小さじ2杯（約4 g）
- 油…大さじ1杯（約3 g）

○作り方

①下準備

玉ねぎ：みじん切りにする。むずかしい時は半分に切って、薄めに切る。

さやいんげん：1 cm幅に切り、ラップに包み電子レンジで40秒くらい温める。

ツナ缶：汁を切る。※開けた缶のフチで指を切らないように注意！

②フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。火が通ってすぎ通ってきたら、さやいんげんを入れてさらに炒める。

④野菜が炒まったらツナを加えて、さらにカレー粉、塩、こしょうで味を付けて、さらに炒めたら、完成。

※包丁や缶を切ったり、火を使ったりするのでケガをしないように気を付けてください。

☆アレンジ

- さやいんげんがなければおうちにある緑の野菜（キャベツなど）でも代わりになります。
- ごはんにかけると“なんちゃってカレーライス”に早変わり☆



つぎに

そろそろ学校の給食を食べたくなっていないませんか？

ここからは、普段給食で食べているメニューの

一部を公開します。



きみたまくん

給食を自分で作ってみるとまたまた発見があるかもしれません。

学校がお休みの間、ご家庭でも給食の味を

再現してみてください。



こまっちゃん

おいしい給食どこかに
ないかなあ〜



キミツばっちー

お腹すいたあ



きみっつバード



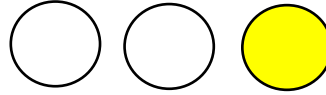
あ きなこ揚げパン

じかん
時間

やく 約 10分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

おとな いっしょ 大人と一緒に (揚げ油 は高温なのでやけどに注意しましょう)

ざいりょう にんぶん 〇材料 (4人分)

- コッペパン…4 個
- きなこ……大さじ 4杯(約30 g)
- さとう……大さじ 3杯(約30 g)
- 塩……少々

あ あぶら
• 揚げ油

Ⓐ

つく かた 〇作り方

① 下準備

Ⓐの材料を合わせて混ぜておく。

② コッペパンを 170～180℃の油で揚げる。

※ 揚げすぎるとパンが油をたくさんすってしまうので、30秒～1分でひっくり返し、さらに30秒～1分揚げる。

③ パンを揚げたら、すぐに①をまぶす。

☆アレンジ

- きなこの代わりに、ココアや抹茶、シナモンなど色々な味で楽しめます。
- グラニュー糖だけでもおいしいです。



きなこの代わりにいろんな
ものでアレンジしてみると
新しい味が発見できるかも

きゅうしょく
給食センターでは
こんな感じです！



とにくをサッパリと

とにくのレモンしょうゆ焼き



じかん
時間

やく 約 15 分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

ちゅうがくせいじょう
中学生以上

○材料 (4人分)

・とりもも肉切り身60g…4枚

下味用 { さけ 酒……………少々
しお 塩……………小さじ 1/2
じる レモン汁……………小さじ 1/2

た れ

{ しょうゆ……………大さじ 1/2
さけ 酒……………小さじ 1/2
じる レモン汁……………大さじ 1
みず 水……………大さじ 2

○作り方

① 下準備

とり肉に酒・塩・レモン汁で下味をつける。

② とり肉を焼いて、お皿に取り出す。

③ たれの材料を合わせて鍋にいれて加熱し、煮立たせる。

④ 焼いた肉の上にたれをかける。

※お肉はしっかりと火を通しましょう。



☆アレンジ

- ・お肉をぶた肉にかえても美味しいです。
- ・たれの味はお好みで調整してください。



カレー風味で食べやすい!

さばのカレー南蛮ソース



じかん
時間

やく 15 ぶん
約 15 分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

ちゅうがくせいいじょう
中学生以上

○材料 (4人分)

- ・サバ……………4切れ
- しお 塩・こしょう……………少々
- た れ
- なが 長ねぎ……………1/5本
- さとう……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- す 酢……………大さじ1・1/3

- しちみつとうがらし 七味唐辛子……………少々
- こ カレー粉……………少々
- あぶら 油……………少々

○作り方

- ① 下準備
 - サバ：塩・こしょうで薄く下味をつけておく。
 - 長ねぎ：みじん切りにする。
- ② サバを焼く。
- ③ たれを作る。
 - 鍋に油を熱し、長ねぎとカレー粉と一緒に炒める。火が通ったら、さとう・しょうゆ・酢を加え、温まったら、七味唐辛子を加える。
- ※ 七味唐辛子は辛いのが苦手な人はなくても大丈夫です。
- ④ 焼いたサバに③のたれをかける。



☆アレンジ

- ・魚はあじ、白身魚などにかえてもおいしいです。



やす
安くておいしい!

ちゅうかいた こんにゃくの中華炒め



じかん
時間

やく
約20分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

ちゅうがくせい
中学生以上

ざいりょう にんじん 〇材料 (4人分)

- ぶた^{にく}肉……………100g
- にんにく……………1かけ
- しょうが……………1かけ
- こんにゃく……………1枚^{まい} (約^{やく}140g)
- にんじん……………1/2本^{ほん} (60g)
- しめじ……………30g (1/3パック)
- むきえだまめ……………20g
- あぶら^{あぶら}油……………大さじ1/2
- とうばんじゃん^{とうばんじゃん}豆板醬……………少^{しょうしょう}々
- さけ^{さけ}酒……………小^こさじ1
- ちゅうか^{ちゅうか}中華だし^{かりゅう}(顆粒) ……少^{しょうしょう}々
- さとう……………小^こさじ2
- しょうゆ……………大^{おお}さじ2/3
- でんぷん……………小^こさじ1
- 水……………大^{おお}さじ1

つく かた 〇作り方

① したじゅんび 下準備

にんにく・しょうが: みじん切りにする。 こんにゃく: 色紙切りをして下茹でをする。
にんじん: いちょう切り。 しめじ: 石づきを切って、ほぐしておく。

② フライパンに油^{あぶら}を熱^{ねつ}し、にんにく・しょうが・豆板醬^{とうばんじゃん}をサッと炒めたあと、
豚肉^{ぶたにく}を加え、色が変わるまで炒めたら、酒^{さけ}をふる。

③ にんじんを加えて火が通ったら、しめじ、
こんにゃくを加えてさらに炒める。

④ 中華だし^{ちゅうか}・さとう・しょうゆを加えて、
味が整^{あじ ととの}ったら、水溶きでんぷん^{みずとき}を加え、
トロミがでてきたら出来上がり。



☆アレンジ

- えだまめ^{えだまめ}枝豆がなかったら、さやいんげん、きぬさやでも。
だいしょうぶ^{だいしょうぶ}なくても大丈夫です。

すぐに作れる具たくさんスープ

ポトフ

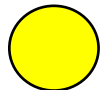
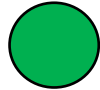
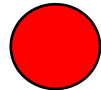


じかん
時間

やく 約 20 分



えいよう
栄養



えいようまんてん
栄養満点!

たいしょう
対象

しょうがく ねんせい いじょう
小学 5 年生以上

〇材料 (4人分)

- ・ウィンナー………1 袋 (約8本)
- ・にんじん………1 本
- ・玉ねぎ………1 個
- ・じゃがいも………1 個

- ・キャベツ………2 枚
- ・コンソメ………1 個
- ・塩・こしょう………少々
- ・水………3 カップ

〇作り方

① 下準備

ウィンナー：好みの大きさにスライス(そのままで OK)

にんじん：いちょう切り

玉ねぎ：くし形切り

じゃがいも：一口大に切る

キャベツ：ざく切り

② 鍋に水とウィンナー、野菜を入れて火にかける。コンソメ・塩・こしょうを加えて味を調える。

☆アレンジ

- ・ウィンナーをベーコンやハムに変えたり、小松菜やカブを入れたり、季節に合わせて入れる具材をかえても美味しいです。
- ・トマトやにんにく、マカロニなどを入れるとイタリアの田舎料理、ミネストローネにもなります。



☆ポイント

- ・カレーをつくる時に、野菜を多めに切っておくと、次の日の朝食がすぐに作れます。

さらに

がっこう ぶんさんとうこう はじ
学校の分散登校が始まりましたね！！

ひさ ともだち せんせい あ がっこう たの
久しぶりにお友達や先生に会えて、学校は楽しいですか？

まだがっこう はじ まだ学校が始まったばかりで朝起きられなかったりしていませんか？
せいかつ と もど せいかつ と もど
生活リズムを取り戻していきましょう。

きゅうしょく すこ ま くだ いま じゅんび すす
給食はもう少し待っていて下さいね！！今、準備を進めていますよ。

みな た きゅうしょく ぶん ぶん
皆さんが食べている給食にはたくさんのカルシウムが含まれています。給食がない
あいだ ぶん ぶん ぶん
間、カルシウム不足が予想されます。

いちにち ばい きゅうにゅう の
一日コップ2杯の牛乳を飲むことをオススメします。

こんかい ふそく しょうかい
今回は、不足しがちなカルシウムがとりやすいメニューを紹介します。



カルシウムって
だいじ だいじ
大事なんだねえ！



かんたん あさ
簡単！朝ごはんにササっと作れる



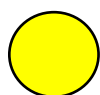
じゃこトースト

じかん
時間

やく ぶん
約5分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

ぜんねんれい
全年齢

ざいりょう ひとりぶん 〇材料（1人分）

- ・ 食パン……………1枚(お好みの厚さ)
- ・ ちりめんじゃこ……………大さじ1
- ・ とろけるチーズ……………お好みで
(スライスチーズ1枚)

- ・ マヨネーズ……………大さじ1/2

つく かた 〇作り方

- ① パンに、マヨネーズをぬる。
- ② その上にちりめんじゃこ、とろける
チーズをのせてトースターで焼く。

☆アレンジ

- ・ のりや刻んだねぎ、ごま、アーモンド
などをのせてもおいしいです。



おいしくてビックリ！！

なっとう 納豆オムレツ

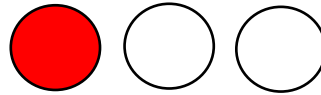


じかん
時間

やく 約 10 分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

しょうがく ねんせい いじょう
小学 5 年生以上

ざいりょう にんぷん 〇材料（4人分）

- たまご……………4個
- なっとう……………2 パック
- 青ねぎ……………適量
- とろけるチーズ……………40g(スライスチーズ 2枚)
- かつお節……………1 パック
- しょうゆ……………小さじ 2
- 油……………適量

つく かた 〇作り方

- ① 青ねぎは小さく小口切りにしておく。
- ② たまごをボールに割り入れ、よくほぐしておく。
- ③ たまごに、混ぜた納豆、青ねぎ、かつお節、しょうゆをいれてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れ、チーズを真ん中にのせオムレツの形に焼く。

☆アレンジ

- 納豆をはじめからたまごにまぜないでたまごを焼いている途中に納豆をのせて、包む方法もあります。

☆ポイント

- たまごには雑菌がついていることがあるので、たまごを触ったあとはよく手を洗いましょう。



コツコツコツコツ カルシウム貯金^{ちょきん}



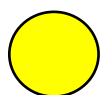
ちいめんと小松菜のごま炒め^{こまつな いた}

じかん
時間

やく 約 20分^{ふん}



えいよう
栄養



えいようまんてん
栄養満点!

たいしょう
対象

しょうがく ねんせい いじょう
小学 5年生以上

ざいりょう にんぷん 〇材料 (4人分)

- こまつな 小松菜……………150g (約3/4束)^{やく たば}
- ちりめんじゃこ……………40g
- あつあ 厚揚げ……………80g (1/3丁)^{ちょう}

- しろ 白ごま……………大さじ 1^{おお}
- あぶら いた よう ごま油 (炒め用)……………適量^{てきりよう}

つく かた 〇作り方

- ① したじゅんび 下準備
こまつな 小松菜：3 cm 位^{くらい} にざく切りする。
あつあ 厚揚げ：1 cm 角^{かく} くらいのサイコロ^き 切りに切って、茹^ゆでる。
- ② フライパンにごま油^{あぶら} を熱^{ねつ}し、ちりめんじゃこ^{いた} を炒める。
- ③ 厚揚げ、小松菜を加えて炒め、よく炒めた後、ごまを加える。
あじ うす 味が薄ければ、しお しょうゆ 塩か醤油^{くわ}を加える。

☆アレンジ

- ・オイスターソースを少し^{すこ ぐわ}加えても
おいしいです。



えいよう
栄養たっぷりおやつ

いいナッツ



じかん
時間

やく ぶん
約5分



えいよう
栄養



たいしょう
対象

しょうがく ねんせい いじょう
小学 5年生以上

ざいりょう にんぶん 〇材料 (4人分)

- に ほ 煮干し……………30 g
- カシューナッツ……………30粒
- しろ ごま……………小さじ 1

①

- しょうゆ……………小さじ 1/2
- みりん……………小さじ 1
- みず 水……………小さじ 1
- さとう……………おお 大さじ 1

つく かた 〇作り方

- ①フライパンで煮干し、カシューナッツ、しろ ごまをそれぞれからいりして、お皿にとる。
- ②フライパンに①の調味料を煮立たせ、①をフライパンにもどしてよくからめる。

☆アレンジ

- ・カシューナッツをアーモンドに変えてもおいしいです。
- ・みず に だいず みず 水煮の大豆や水でもどした こうや豆腐に かたくり こ あぶら あ や 片栗粉をつけて 油 で揚げ焼きしたものを いっしょ にからめると えいよう 栄養がさらにアップします。



こづく
手作りおやつでおいしく・楽しく♪



フローズンヨーグルト

ちょうりじかん
調理時間

やく はん
約5分



えいよう
栄養



(※できあがりまで3～4時間^{じかん})

たいしょう
対象

ぜんねんれい
全年齢

ざいりょう にんぶん 〇材料 (4人分)

- プレーンヨーグルト……200g
- ぎゅうにゅう
牛乳……70g

- さとう……………^{おお}大さじ3
- こな
粉ゼラチン……………^こ小さじ1

つく かた 〇作り方

- ① ボールにヨーグルトと砂糖^{さとう い}を入れて、泡だて器^{あわ き}でなめらかになるまでまぜる。
- ② ゼラチンを^{おお}大さじ1の水^{みず}でふやかし、電子レンジ^{でんし}で30秒間^{びょうかんかねつ}加熱してとかす。
- ③ ①のゼラチンを^{すこ}少しずつ加えてまぜたあと、牛乳^{ぎゅうにゅう}を^{すこ}少しずつ加えてまぜる。
- ④ ③を冷凍庫^{れいとうこ}に入れ、8分通り固^いまったら、かきまぜる。これを何回^{なんかい}か繰り返す。

☆アレンジ

- ・食べる時^{た とき}にフルーツ^{かざ}を飾ると、見た目にもキレイで栄養^{えいよう}もアップします。
- ・凍らせるときに好み^{この}のジャム^{くわ}を加えると、いろいろな味^{あじ たの}が楽しめます。



きゅうしょくせんたい
給食戦隊

タベルンジャー！



けんこう　こころ　からだ　しょくじ
—健康な心と体は食事から—

しょく　た
3食しっかり食べよう！