

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

1. ★カレーじゃこおにぎり★



<材料>

・米	1カップ(1合)
・にんじん	15g
・ちりめんじゃこ	15g
・みりん	小さじ1/2杯
・きび砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1/4
・カレー粉	小さじ1/4杯

<作り方>

- ① 米は洗っておく。
- ② にんじんはみじん切り、ちりめんじゃこは熱湯を通す。
- ③ 米を炊飯器に入れて、調味料を加えて通常程度の分量の水を入れ、ちりめんじゃこのにんじんを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったものをおにぎりにする。

2. ★五平餅風おやき★



<材料>

・ごはん	150g位
・水	1/4カップ
・小麦粉	大さじ3弱
・片栗粉	大さじ1
・サラダ油	適量
・みそ	小さじ2
・きび砂糖	大さじ2強
・水	大さじ1/2

A

<作り方>

- ① 炊き上がったごはんに、水、小麦粉、片栗粉を加えてよくこねる。
- ② ①を小判型に丸め、オーブンで焼く。(180℃で15~20分)
(サラダ油を少し手につけてから丸めると、作業しやすい)
- ③ 調味料Aをまぜ合わせ、火にかけて少し煮つめ、タレを作る。
- ④ ②の上にタレを塗り、焦げ目が軽くつく程度に、さらにオーブンで焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

3. ★豆乳みそうどん★



<材料>

・干しうどん	150g
・だし汁	3カップ(昆布・かつお節使用)
・鶏肉	25g
・ごぼう	25g (1/2本)
・にんじん	25g (1/8本)
・油揚げ	15g (1枚)
・万能ねぎ	15g (2~3本)
・酒	小さじ1/2
・みそ	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1/4
・豆乳	2/3カップ半

<作り方>

- ① 昆布、かつお節で、だし汁を作る。
- ② ごぼうは半月かいちょう切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に、ごぼう、鶏肉、にんじんを入れ、煮る。野菜が煮えてから油揚げを加えて、調味する。
- ④ 仕上がり、豆乳と万能ねぎを加えて加熱し、茹でたうどんにかける。

※豆乳を加えてから、加熱しすぎると分離するので、注意しましょう※

4. ★チーズ入りもちもちパン★



<材料>

・白玉粉	100g
・粉チーズ	30g
・サラダ油	8g
・牛乳	100g

<作り方>

- ① 白玉粉は、フードカッターなどにかけて、一度細かく砕く。
- ② 材料を全部混ぜ合わせて、丸く成形し、
オーブン200℃で10~15分くらい焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

5. ★和風トースト★



<材料>

- ・食パン 2枚半（6枚切り）
- ・サラダ油 大さじ1強
- ・青のり 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/4

<作り方>

- ① サラダ油、青のり、しょうゆを合わせる。
- ② パンの表面に①を塗り、230℃で3～5分焼く。

6. ★いももち★



<材料>

- ・じゃがいも 2個（中サイズ）
- ・片栗粉 大さじ5（50g）
- ・サラダ油 小さじ1強（5g）

たれ

- ・水 小さじ1（5g）
- ・きび砂糖 大さじ1と2/3（15g）
- ・しょうゆ 大さじ1強（20g）

<作り方>

- ① じゃがいもは、ゆでてつぶし、熱いうちに、片栗粉を入れて、よく混ぜる。
- ② 水、きび砂糖、しょうゆを合わせて、たれを作る。
- ③ ①に油をつけながら小判型に丸め、たれをつけ、フライパンまたはオーブン190℃で5分～6分くらい焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

7. ★じゃがいものマヨネーズ焼き★



<材料>

・じゃがいも	2個（中くらい）
・たまねぎ	1/5個
・マッシュルーム缶	大さじ2
・ベーコン	25g
・マヨネーズ	大さじ4
・豆乳	大さじ2
・食塩	ひとつまみ

<作り方>

- ① じゃがいもは拍子切り、または厚めの短冊切りにして、一度茹でる。
- ② たまねぎは薄切り、マッシュルーム缶は荒めのみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 全部の材料を混ぜて耐熱容器に入れ、オーブン200℃で、15分程度、焼き色がつくまで焼く。

8. ★ポテトパイ★



<材料>

・じゃがいも	1個（中くらい）
・サラダ油	適量
・ベーコン	10g
・たまねぎ	40g（1/5ケ）
・食塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・水	大さじ1と1/2
・春巻きの皮	5枚
・サラダ油	適量

<作り方>

- ① じゃがいもは茹でて、軽くマッシュする。
- ② たまねぎは薄切り、ベーコンは千切りにし、サラダ油で炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③ ①と②を合わせ、春巻きの皮に包み、巻き終わりを水溶き小麦粉（分量外）で止めてから、揚げる。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

7. ★ガーリックトースト★



<材料>

・食パン	2枚半（6枚切り）
・オリーブ油	大さじ1強
・にんにく	少々
・パセリ	少々
・食塩	少々

<作り方>

- ① オリーブ油、にんにく、パセリ、食塩を合わせる。
- ② パンの表面に①を塗り、230℃で3～5分焼く。

10. ★焼き寿司★



<材料>

・米	1合
・だし用こんぶ	適量
・酢	大さじ1強
・きび砂糖	小さじ2
・食塩	小さじ1/3
・鮭（甘塩）	40g
・水	小さじ1/2
・きび砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1/5
・青のり	適量

<作り方>

- ① 米は昆布をいれて焼く。
- ② 酢、砂糖、食塩で甘酢をつくる。
- ③ 鮭は焼いてほぐしておく。
- ④ ①～③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 鉄板で④を焼く。
- ⑥ 水～みりんを火にかけてタレをつくり、⑤に塗って再度焼く。
- ⑦ 最後に青のりをまぶす。