

※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. ★あんかけうどん★



### <材料>

・干しうどん	250g~300g
・かつお出汁	600cc~700cc
・サラダ油	適量
・たまねぎ	1/2個
・豚肉	75g
・にんじん	1/2個
・キャベツ	1/4個
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	小さじ1/2
・食塩	小さじ1/2
・水溶き片栗粉	適量

### <作り方>

- ① 干しうどんは茹でておく。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ③ サラダ油でたまねぎ、豚肉、にんじん、キャベツを炒め、その中に出汁を加えて煮る。
- ④ しょうゆ、みりん、食塩を入れ、調味する。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

## 2. ★かば焼き風ごはん★



### <材料>

・米	4人分
・さんま(3枚おろし・半身)	5切れ
・しょうが汁	小さじ1
・小麦粉	大さじ1強
・揚げ油	適量

### タレ

・かつおだし汁	大さじ1
・きび砂糖	大さじ1強
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1弱

### <作り方>

- ① さんまはしょうが汁をかけておく。
- ② だし汁、きび砂糖、しょうゆ、みりんを一度火にかけ、タレを作る。
- ③ ①のさんまに小麦粉をつけて揚げ、②のタレにからめる。  
(※揚げずに、多めの油を敷いたフライパンでさんまを両面焼き、タレをからめてもできます。)
- ④ ごはんにタレを少しかけ、③をのせる。

※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。

### 3. ★釜飯風ごはん★



#### <材料>

・米	1合
・しょうゆ	小さじ1杯強
・鶏ひき肉	100g
・れんこん	50g
・酒	小さじ2杯弱
・きび砂糖	小さじ1杯強
・しょうゆ	小さじ2杯1/2
・水	適宜
・栗の甘露煮	50g

#### <作り方>

- ① 米にしょうゆを加え、炊く。
- ② れんこんは皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ 栗の甘露煮は、四等分に切っておく。
- ④ 鶏ひき肉とれんこんを、調味料（酒・きび砂糖・しょうゆ）と水で煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯と④をまぜ合わせる。
- ⑥ 栗の甘露煮を上飾る。

### 4. ★鮭ごぼうごはん★



#### <材料>

・米	1合
・生鮭	50g
・バター	10g
・ごぼう	50g
・みそ	大さじ1と1/2
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうが汁	少々

#### <作り方>

- ① 生鮭は焼いてほぐす。
- ② ごぼうは斜め切り、またはさがきにする。バターでごぼうを炒めて、やわらかくなったら調味する。
- ③ ①と②を合わせる。
- ④ 炊きあがった白飯と合わせる。  
※焼いた鮭と一緒に炊き込んで仕上げても良いです。

※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. ★手作りなめたけごはん★



### <材料>

• 米	1合
• えのきたけ	1袋
• しょうゆ	小さじ1
• きび砂糖	小さじ1
• 酒	小さじ1/2

### <作り方>

- ① えのきたけは1cmに切り、ほぐしておく。根元が特にくっついているので、よくほぐす。
- ② えのきたけ～酒を合わせて煮る。（汁が多く出るので少し煮詰めて仕上げる）
- ③ 炊きあがったご飯の上にかけて食べる。

## 6. ★バターライスのトマトソースかけ★



### <材料>

• 米	1合
• バター	大さじ1/2強
• サラダ油	大さじ2/3
• たまねぎ（中）	1/2個
• 鶏肉（こま切れ）	75g
• 小麦粉	大さじ1/2
• 水	70cc
• トマトジュース（無塩）	180cc
• ハム	4枚
• マッシュルーム缶	40g
• 食塩	（小さじ1/3）※
• こしょう	少々
• ケチャップ	大さじ1と1/2
• 粉チーズ	大さじ1/2
• パセリ	少々

### <作り方>

- ① 米はバターを入れて炊く。
- ② たまねぎは短めのスライス、ハムはせん切りにする。パセリは刻んで茹でておく。
- ③ サラダ油でたまねぎ、鶏肉を炒め、小麦粉を振り入れ、水～マッシュルーム缶を入れて煮る。
- ④ ③が煮えたら、食塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズを加えて更に煮る。
- ⑤ 炊いたご飯に④をかけて、上にパセリを飾る。  
※ハムの塩気によっては、味が濃くなる場合もありますので、塩は様子を見て加えてください。

※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. ★ピースごはん★



### <材料>

・米	1合
・生グリーンピース	140g
・こんぶ	4~5センチ長さ
・食塩	小さじ2/3
・酒	小さじ2/5

### <作り方>

② グリーンピースはさやからはずす。

② 米に①とこんぶと調味料を入れて炊く。炊き上がったら、こんぶは取り出して、ごはん全体をほぐす。