

親子で

let's cooking!!

～朝日小給食人気レシピ～



主食

○コーンピラフ

主菜

○タンドリーチキン

○鶏肉とカシューナッツ炒め物

副菜

○磯香あえ

○ツナと野菜のさっぱりサラダ

汁物

○太陽のちから汁

デザート

○ブルーベリーゼリー

○フルーツポンチ

○ざくざくりんごケーキ





コーンピラフ



材料 2合分

精米	360g
大麦	8g
酒	6g
塩	1.5g
コンソメ	1g
パプリカ粉	1g
バター	20g
油	5g
にんじん	51g
たまねぎ	131g
ホールコーン	114g
白こしょう	0.05g

[下ごしらえ]

- ・バターを溶かす
- ・にんじんをせんぎりにする
- ・玉ねぎみじん切りにする
- ・ホールコーンの水気をきっておく

☆おすすめポイント☆

- ・にんじんや玉ねぎは、フードプロセッサなどでみじんぎりもできます！
- ・コーンの甘さとバターの香りのする、子どもたちに大人気の炊き込みご飯です！

作り方

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 精米を洗い、大麦と炊飯器に入れる。
- ③ フライパンに、油を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。
- ④ ③にホールコーン、塩・白こしょうで味を付ける。具の出来上がり。
- ⑤ ②に味付けした具・酒・コンソメ・パプリカ粉・溶かしたバターを入れる。
- ⑥ 水加減は、具の汁+水=通常の炊飯の水分量になるように炊飯器に入れ、炊飯器の「たきこみ」モードで炊く。





タンドリーチキン



材料 3人分

鶏もも肉	300g
塩	1.8g
たまねぎ	45g
にんにく	7g
ヨーグルト	55g
カレー粉	1g
しょうゆ	9g

[下ごしらえ]

- ・たまねぎをすりおろす
- ・にんにくをすりおろす(チューブ可)

☆おすすめポイント☆

- ・鶏肉の下味付け、お手伝いできます！

作り方

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 食品用ビニル袋に、鶏肉・塩・たまねぎ・にんにく・ヨーグルト・カレー粉・しょうゆを入れ、袋を閉じる。
- ③ 袋の中の材料が混ざるように、袋の外側からもみこむ。
- ④ 冷蔵庫に30分入れておく。
- ⑤ 焼く。
 - A：フライパン
フライパンに、酒大さじ3・鶏肉でふたをして、弱い中火で8分焼く。
 - B：グリル
魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、中火で4分焼き、裏返して4分焼く。
 - C：オーブン
オーブン180℃予熱をしてから、9分焼き、裏返して5分焼く。

- *焦げやすいので、火加減に注意しましょう。
- *鶏肉は、中心まで火が通るようにしましょう。



鶏肉とカシューナッツ炒め物

材料 4人分

鶏もも肉	200g
しょうが	3g
酒	3g
しょうゆ	6g
片栗粉	20g
じゃがいも	200g
揚げ油	適量
油	6g
ピーマン	12g
赤ピーマン	10g
カシューナッツ	40g
砂糖	12g
酒	8g
しょうゆ	8g
水	16g

【下ごしらえ】

- ・鶏もも肉を親子丼用サイズにカットし、しょうが・酒・しょうゆで下味をつける
- ・じゃがいもはいちょう切り、ピーマン、赤ピーマンはしきしき切りにする
- ・カシューナッツを空炒りする

☆おすすめポイント☆

- ・ピーマンが食べやすく、子ども達に人気炒め物です！

作り方

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 揚げ油（170℃前後）を用意して、じゃがいもを素揚げする。油をきる。
- ③ 下味をつけた鶏肉の汁気をきって、片栗粉をまぶし、油で揚げる。油をきる。
- ④ フライパンに、砂糖・酒・しょうゆ・水を入れ弱火で砂糖を溶かし、一度取り出す。
- ⑤ フライパンに油を熱し、ピーマン・赤ピーマンを炒める。揚げたじゃがいも・鶏肉・合わせた調味料・カシューナッツを入れ炒め煮る。





磯香あえ

作り方

材料 4人分

ほうれん草	250g
もやし	300g
やきのり	5g
しょうゆ	35g
油	40g

[下ごしらえ]

- ・ほうれん草を茹で、2cmにカット
- ・やきのりをちぎる

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 鍋に湯を沸かし、もやしをゆで、水気を切っておく。
- ③ 茹でたほうれん草・もやしを合わせ、やきのりを混ぜる。
- ④ しょうゆ・油を合わせて、③に食べるときにかけまわす。

☆おすすめポイント☆

- ・子ども達に人気の和え物です！
- ・のりが大量に消費でき、野菜もとれる一品です！





ツナと野菜の さっぱりサラダ

材料 4人分

きゃべつ	140g
きゅうり	20g
にんじん	20g
ツナ	40g
酢	8g
砂糖	6g
油	12g
塩	1.2g
白こしょう	0.04g
ねりからし	2g

[下ごしらえ]

- ・きゃべつを2×3cmの短冊切りにする
- ・きゅうりを輪切り、にんじんを千切りにする
- ・ツナの汁気をきる

☆おすすめポイント☆

- ・ツナのドレッシングで、野菜が食べやすく、子ども達に人気のサラダです。
- ・手作りドレッシングは、お手伝いができます。

作り方

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん・きゃべつ・きゅうりの順で茹でる。水冷して、水気を切る。
- ③ ボウルに酢・砂糖・油・塩・白こしょう・ねりからしを混ぜ、砂糖を溶かす。溶けたら、ツナを加え混ぜる。
- ④ 茹でた野菜に③をまぜ、盛り付ける。





太陽のちから汁

材料 4人分

水	800g
切干大根	8g
すきこんぶ	0.6g
干ししいたけ	1g
凍り豆腐(短冊)	12g
長ねぎ	20g
みそ	20g
だし	適量

[下ごしらえ]

- ・切干大根を水で戻す
- ・すきこんぶを2cm、ながねぎを輪切りにする

☆おすすめポイント☆

- ・時短で作れるみそ汁です。
- ・乾物を水で戻したり、ながねぎを切るお手伝いができます。
- ・乾物は、常温保存のできる食材なので、防災備蓄にも向いています。

作り方

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 鍋に湯を沸かし、だしをとる。
- ③ だし汁に戻した切干大根・すきこんぶ・干ししいたけ・凍り豆腐・ながねぎを入れる。
- ④ みそをとく。*煮立たせないように注意する。





ブルーベリーゼリー

作り方

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天を溶かす。
- ③ 中火で沸騰2分でしっかりと寒天を溶かしてから、砂糖・温めたブルーベリーソースを鍋に加える。
- ④ ゼリーカップやコップにナタデココを入れ、③を注ぎ込む。
- ⑤ あら熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

材料 4人分

粉寒天	4g
砂糖	35g
水	550g
ブルーベリーソース	100g
ナタデココ	150g
カップ	4個

[下ごしらえ]

- ・ブルーベリーソースを温める
- ※ヨーグルト用可

☆おすすめポイント☆

- ・子どもと一緒に作ることができるゼリーです。
- ・水を牛乳やジュースに変えるなどして、いろいろなゼリーを作ることができます。





フルーツポンチ

作り方

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② 器に、パイナップル・みかんを入れ、ゼリーをすくい入れる。
- ③ リンゴジュースを注いで、混ぜる。

材料 4人分

パイナップル缶	80g
みかん缶	100g
ゼリー	320g
りんごジュース(クリア)	400g

[下ごしらえ]

- ・パイナップル缶とみかん缶の汁をきる

☆おすすめポイント☆

- ・子どもと一緒に作ることができます。
- ・くだものやゼリーを変えると、いろいろなフルーツポンチができます。
- ・ヨーグルトをかけると、フルーツヨーグルトになります。





ざくざく りんごケーキ



作り方

材料 6人分

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	5g
たまご	1個
牛乳	100g
砂糖	50g
バター	10g
りんご	1/2個
レモン果汁	5滴
カップ※紙コップでも可	6個

[下ごしらえ]

- ・バターを溶かす
- ・りんごをスライスし、レモン果汁をかける

☆おすすめポイント☆

- ・子どもと一緒に作ることができます。
- ・ホットケーキミックス・たまご・牛乳に、くだものやチョコなどを加えてもできます。
- ・カップは、マフィンカップのような製菓用でなくて、紙コップでも代用できます。

- ① 材料を準備し、下ごしらえをする。
- ② ボウルに小麦粉とベーキングパウダーをふるい、砂糖を加える。
- ③ 牛乳・溶き卵を加え、混ぜる。
- ④ ③にりんご・溶かしたバターを入れ、混ぜる。
- ⑤ カップに入れる。
- ⑥ 焼く。
A：オーブン220℃予熱あり、15分焼く
B：電子レンジ600w 3分
- ⑦ 焼けたかどうか、竹串で確認する。串に生地が付いてくるときは、再加熱する。

