



材料/大人2人分

- もち米…………… 1カップ
- 殻むき生落花生…………… 50g
- 砂糖…………… 小さじ1・1/2
- みりん…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/4
- 黒炒りごま…………… 適宜
- A { 塩…………… 小さじ2/3
- 水…………… 125ml

落花生おこわ

作り方

- ①もち米は研ぎ、水に浸しておく。
- ②落花生を茹でこぼし、砂糖、みりん、しょうゆで30分ほど煮含める。
- ③水気を切ったもち米に落花生を混ぜて、蒸気の上だった蒸し器で25分程蒸す。
- ④③にAを散らし、再度10分ほど蒸す。器に盛り、お好みで黒ごまを振る。

ひとこと

落花生おこわは千葉県の郷土料理の一つで、落花生をもち米と一緒に炊いて作るおこわです。落花生の甘味がほんのりと感じられ、赤飯とは違った味が楽しめます。落花生のおいしい冬から春にかけておすすめのリシピです。

乾燥落花生を使用する場合は、一晩水に浸してから②の工程へ進みます。

(栄養価/1人分) エネルギー359kcal たんぱく質8.3g 脂質7.3g 食塩相当量1.1g



材料/大人2人分

- 米…………… 1合
- 水…………… 1カップ
- 昆布… 3cm×3cm
- 酢…………… 20ml
- A { 砂糖…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- にんじん…………… 10g
- ごぼう…………… 10g
- 干しいたけ…1/2枚
- れんこん…………… 10g
- 油揚げ…………… 1/4枚
- 絹さや…………… 4枚
- むき海老…………… 4尾
- 酒(むき海老用)… 適宜
- 卵…………… 1個
- 青のり…………… 小さじ1/3
- 桜でんぶ…………… 8g
- だし汁…………… 40ml
- B { 砂糖…………… 2g
- 塩…………… 少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- いくら…………… お好みで

お雛様ちらし

作り方

- ①米は研いで水に浸し、炊く直前に昆布を入れて炊飯器で炊く。
- ②Aの材料を合わせ、炊きたてのご飯にかけ、手早く切るように混ぜる。
- ③にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけとれんこんは薄切り、油揚げは半分に切って千切りにする。
- ④鍋にBと③の食材を入れ、煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- ⑤絹さやを茹でる。むき海老は酒で洗って茹でる。炒り卵を作る。
- ⑥酢飯の1/3に青のりを、1/3に桜でんぶを、1/3に出来上がった④を混ぜる。
- ⑦牛乳パックで作った型にラップをして、⑥で作ったご飯を、下から青のり、具入り、桜でんぶの順で詰めて一番上に炒り卵をのせる。
- ⑧むき海老、絹さや、いくらを飾る。

ひとこと

桃の節句にご家庭で行事食を作ってみませんか？牛乳パックでひし形の枠を作る所がポイントです。

(栄養価/1人分) エネルギー395kcal たんぱく質14.9g 脂質6.1g 食塩相当量1.6g



材料/米3合・6人分

- 米…………… 3合
- まこもたけ…………… 中4本
- にんじん…………… 1/2本
- 生しいたけ…………… 4枚
- しょうが…………… 1片
- 油揚げ…………… 1枚
- 2倍濃縮めんつゆ…………… 100ml
- 万能ねぎ…………… 適宜

まこもたけの炊き込みご飯

下処理

①まこもたけの緑色の外皮をむく。②全体をピーラーで薄くむき、根元と上部を切り落とす。

作り方

①下処理したまこもたけは、5mm厚さの斜め切りにする。②にんじんは縦に千切り、しいたけは半分にして薄切り、しょうがは千切りにする。油揚げは油抜きし、縦半分に切り、千切りにする。③米は研いでザルに上げ、30分置いておく。洗った米を炊飯器に入れ、めんつゆと水を加える。水加減は3合の目盛りより少し控えめにする。④具を全て加える。⑤炊飯し、茶碗によそい、小口切りにした万能ねぎを散らす。

ひとこと

まこもたけは少し厚めに切ると、食感が楽しめます。水加減は目盛りより少し控えめにし、さっぱりと炊き上げています。天ぷら、ホイル焼き、唐揚げ、肉巻き、ソテーなどにしてもおいしいです。写真と一緒に写っているお茶は「まこも茶」です。

農産物直売所などで10月頃販売されていますので、ぜひお試しください。

(栄養価/1人分) エネルギー313kcal たんぱく質7.1g 脂質2.0g 食塩相当量1.1g



材料/米3合分

- うるち米…………… 2合
- もち米…………… 1合
- ゆであずき(赤飯用缶詰)…………… 90g
- あずき缶のゆで汁+水…………… 適宜
- ごま塩…………… 適宜

炊飯器で簡単！お赤飯

作り方

- ①研いだうるち米ともち米は水切りし、炊飯器内の内釜に入れる。
- ②あずき缶のゆで汁を入れ、水を加えておこわの3合の目盛りに合わせる。
- ③ゆであずきを加えて、よく混ぜる。
- ④おこわモードで炊飯する。

ひとこと

お赤飯は日本の伝統的な料理です。本来はささげを使い、もち米を蒸かして作りますが、少し手間がかかります。今回は炊飯器で手軽に作れるお赤飯をご紹介します。入学祝いや端午の節句など、節目の日や特別な行事にお赤飯でお祝いしてみたいはいかがでしょうか。

(栄養価/1膳分) エネルギー269kcal たんぱく質5.8g 脂質1.2g 食塩相当量0.5g



たっぷりねぎ焼き

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、小麦粉、水、和風だしの素を入れて混ぜる。
 - ②長ねぎを7mm幅の輪切りにし、①と合わせる。
 - ③フライパンに油を薄く引き、強めの弱火にし②を入れ、蓋をして3分程焼く。
 - ④焼き色が付いたらひっくり返して同じように焼き、最後に強火で表面がカリッとしたら完成。
- ※③の上にとろけるチーズをのせ、蓋をして溶かし、裏返してチーズを焼くと香ばしくておいしいです。

ひとこと

和風だしの素が入っているので、ソースなしでもおいしくいただけます。また、チーズ、桜えび、かつお節、青のり、マヨネーズなどお好みで加えても風味がさらに良くなるのでおすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー325kcal たんぱく質13.7g 脂質6.3g 食塩相当量1.4g

材料/大人2人分

- 長ねぎ…………… 2本
- 小麦粉…………… 1カップ(100g)
- 卵…………… 2個
- 和風だしの素…………… 小さじ2
- 水…………… 100ml
- サラダ油…………… 適宜



アジの蒲焼丼

作り方

- ①アジを3枚におろし、小麦粉をつける。
- ②油を引いたフライパンを温め、アジの両面を焼く。
- ③油を拭き取り、1/2量に煮詰めたタレを入れ、絡める。
- ④丼にご飯を盛り、②の蒲焼を乗せ、③のタレをかける。白ごまを振り、千切りにした青じそ・白髪ねぎをのせる。

ひとこと

手軽に手順よく作れ、おいしく食べられます。残った骨も低温でじっくり揚げれば骨せんべいとして食べられ、カルシウムもたくさん摂れます。

(栄養価/1人分) エネルギー529kcal たんぱく質22.0g 脂質11.1g 食塩相当量2.2g(使用量で計算)

材料/大人2人分

- ご飯…………… 150g
- アジ…………… 2尾
- 小麦粉…………… 適宜
- サラダ油…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1・1/2
- 酒…………… 大さじ1・1/2
- みりん…………… 大さじ1・1/2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 白炒りごま…………… 小さじ1/2
- 青じそ…………… 2枚
- 白髪ねぎ…………… 適宜



材料/大人2人分

ご飯	260g
牛ひき肉	80g
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	小さじ1
A	
チリパウダー	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
トマト缶	100g
トマト	1/2個
レタス	2枚
細切りチーズ	20g

タコライス

作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、にんにく、牛ひき肉、玉ねぎの順に炒める。火が通ったらAの材料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③トマトは5mm角に切る。レタスは千切りにする。
- ④器にご飯を盛り、トマト、レタス、②をのせ細切りチーズを散らす。

ひとこと

香辛料がきいていて、残暑で食欲の減退が残る時期にピッタリのメニューです。さらに減塩メニューでもあり、野菜とたんぱく源である肉もたくさん摂取できるので、ぜひ試していただきたい一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー397kcal たんぱく質13.8g 脂質12.9g 食塩相当量0.6g



材料/大人4人分

豚ひき肉	70g
玉ねぎ	大1個
にんじん	1/2本
かぼちゃ	120g
なす	1本
トマト	2/3個
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
水	500ml
カレールウ	1/3箱

顔のパーツ部分

ご飯	560g
グリーンピース(冷凍)	8個
さやいんげん	8本
ミートボール(市販)	4個
皮なしウインナー(小)	4本
ゆで卵	4個

ライオンさんカレー

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマトは角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を引き、豚ひき肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ③玉ねぎを入れ、半透明になるまで炒める。
- ④にんじん、かぼちゃ、なすを加え軽く炒める。
- ⑤水を加え時々アクを取りながら中火で煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったらトマトとカレールウを加え、弱火でとろみが出るまで煮る。
- ⑦グリーンピースとインゲンと一緒に茹でて粗熱を取り、さやいんげんは1本を3等分にする。
- ⑧皮なしウインナーは茹でておく。
- ⑨ゆで卵は縦半分に切る。
- ⑩ライオンさんの顔に盛り付ける。

ひとこと

夏野菜を使ったカレーです。ご家庭でいろいろな顔の「ライオンさん」を作って楽しんでください。

(栄養価/1人分) エネルギー567kcal たんぱく質18.6g 脂質22.0g 食塩相当量2.4g



材料/ココット型4個分

- サンドイッチ用パン…………… 4枚
- 生鮭…………… 1切れ
- ミックスベジタブル…………… 30g
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 40ml
- 粉チーズ…………… 小さじ2
- バター…………… 4g

パンカップキッシュ

作り方

- ①生鮭は皮を取り、2cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、①を加えて炒める。火が通ってきたら解凍したミックスベジタブルを加えて炒め合わせ、火から下して粗熱を取っておく。
- ③ボウルに卵と牛乳を混ぜ、②と粉チーズを加えて混ぜる。
- ④パンは切り込みを入れて麺棒などで薄く伸ばして、ココット型に敷き、③を入れる。
- ⑤アルミホイルをかけて、オーブントースターで10分～15分焼く。

ひとこと

薄く伸ばしたパンを生地にした、子どもでも簡単に作ることができるミニキッシュです。具材はひき肉とほうれん草、ツナとコーンなどアレンジしてお楽しみください。

(栄養価/1人分) エネルギー237kcal たんぱく質17.4g 脂質9.0g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

- 食パン(6枚切り)……………2枚
- ロースハム…………… 2枚
- ピーマン…………… 1/2個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 卵…………… 2個
- バター…………… 10g
- とろけるスライスチーズ…… 2枚

変わりフレンチトースト

作り方

- ①食パンは耳の内側1cmを残してくり抜く。
- ②ハムとピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③卵は溶きほぐし、②の材料を加え、混ぜる。
- ④フライパンに①の食パンの外枠をおいて中にバターを入れ、③の卵液を流し込む。
- ⑤菜箸で軽く混ぜ、スライスチーズを乗せ、くり抜いたパンで蓋をしたらフライ返しで軽く押さえる。
- ⑥⑤を裏返して、きれいな焼き色がつくまで焼く。
- ⑦好みの形に切って皿に盛りつける。

ひとこと

ピザのようなちょっと変わったフレンチトーストです。ウインナーやツナ、ほうれん草など好みの具材でアレンジしてください。

(栄養価/1枚分) エネルギー293kcal たんぱく質16.3g 脂質17.8g 食塩相当量1.6g





材料／4個分

- ロールパン…………… 4個
- ハム…………… 2枚
- きゅうり…………… 輪切り8枚
- マーガリンまたはバター…… 適宜

かえるパン

作り方

- ①ハムは半分に切り、きゅうりは2mm厚さの輪切りにする。
- ②パンの側面に切れ目を入れる。
- ③②で入れた切れ目とは反対側の上部に、斜め45°の角度で切れ目をいれてきゅうりを2枚挟み、かえるの目にする。
- ④②の切れ目にマーガリンを塗り、ハムを切れ目からはみ出すように挟み、かえるの舌にする。

ひとこと

ロールパンを子どもが喜ぶかえるさんにしました。ハムの代わりにスライストマトやスライスチーズ、マヨネーズを加えても良いです。口と目は離れている方が、よりかえるっぽく仕上がります。楽しく簡単にお子さんと作ることができ、朝ごはんやおやつにぴったりなパンです。



(栄養価／1個分) エネルギー134kcal たんぱく質4.7g 脂質6.2g 食塩相当量0.6g



材料／大人2人分

- スパゲッティ…………… 140g
- 水菜…………… 40g
- ゆずの皮…………… 適宜
- 水…………… 160ml
- 調整豆乳…………… 360ml
- 和風だしの素…………… 小さじ1/3
- 塩…………… 少々
- みそ…………… 小さじ2
- しらす干し…………… 10g

ゆずみそ豆乳スープパスタ

作り方

- ①水菜は2cm長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ②スパゲッティを表示時間通りに茹でる。
- ③水と豆乳を鍋に入れ、弱火で加熱する。和風だしの素と塩で調味し、最後にみそを溶かし入れる。
- ④③に②を入れ、絡めながら温める。
- ⑤器に盛り付け、水菜、しらす干し、ゆずの皮をのせる。

ひとこと

みそを最後に入れることでみその風味を感じることができます。また、スープの水分を少し飛ばすと麺としっかり絡みます。豆乳は加熱しすぎると分離するので気をつけてください。



(栄養価／1人分) エネルギー410kcal たんぱく質17.7g 脂質8.3g 食塩相当量1.9g