

《主食》 ひじきご飯

ご飯に混ぜ込むので、簡単に作れます。おにぎりにしてもおいしいです。



▶材料（4人分）

米	2合
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	小さじ1
★塩	少々
鶏もも小間肉	50g
乾燥ひじき	大さじ3
にんじん	1/3 本
油揚げ	1 枚
白炒りごま	小さじ1

▶作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器の2合の目盛りに合わせて水を入れ炊く。
- ② 乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、異物を取り除いてざるにあげ、水をきる。にんじんは千切り、油揚げは油抜きし千切りにする。
- ③ 鍋に★の調味用をあわせて煮立て、鶏肉、ひじき、にんじん、油揚げを加えて煮汁がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に③とごまを混ぜる。

《主食》キムたくご飯

キムチとたくあんでキムたくご飯です。発酵食品で元気に過ごそう。



▶材料（4人分）

ご飯	700～800g
サラダ油	小さじ1
ベーコン	2枚
キムチ	60g
たくあん	40g
醤油	小さじ1

▶作り方

- ① ベーコンは短冊、キムチは大きいものは刻む、たくあんは千切り。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、ベーコンを入れて香りを出す。キムチ、たくあんもサッと炒め醤油を仕上げに加える。
- ③ 温かいご飯に②を混ぜて出来上がり。

《主食》 キャロットピラフ

鮮やかなオレンジ色のご飯です。



▶材料（４人分）

米	４人分
人参ジュース	２００ｃｃ
水	人参ジュース+水で いつもの水分量に。
鶏むね肉	４０ｇ
エビ	４０ｇ
玉ねぎ	８０ｇ
人参	６０ｇ
ピーマン	２０ｇ
赤パプリカ	２０ｇ
おろしにんにく	小さじ 1/2
コンソメ粉末	小さじ 1
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

▶作り方

- ① 米を洗い、浸漬する。
- ② 米を炊飯器に入れ、人参ジュースと水を加えて水分量を調整し、炊く。
- ③ 人参は、みじん切りにする。玉ねぎ・ピーマン・パプリカを小さい角切りにする。（１センチ角位）
- ④ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 冷凍エビを使う場合は茹でておく。
- ⑥ フライパンに、油・にんにく・鶏肉を入れて炒める。
- ⑦ 肉に火が通ったら、たまねぎ・人参を加えて炒める。
- ⑧ 玉ねぎがしんなりしたら、えび・ピーマン・パプリカを加える。
- ⑨ コンソメ・塩・こしょうで味付けをする。
- ⑩ 炊きあがったごはんを⑪を混ぜあわせる。

《主食》カラフルスパゲティー



野菜をたくさん使ったスパゲティーです。お好みの野菜やきのこでどうぞ。

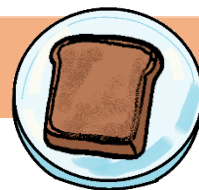
▶材料（4人分）

スパゲティー	360g（4束）
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	3～4枚
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	1こ
エリンギ	1～2本
アスパラガス	5本
赤ピーマン	大1/2～1こ
黄ピーマン	大1/2～1こ
白ワイン	大さじ1
粉末コンソメ	8g
塩	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ2と1/2

▶作り方

- ① ベーコンは短冊切り、にんにくはすりおろす。
玉ねぎはスライス、エリンギは短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- ② アスパラガスは斜め切りにしてかためにゆでておく。
- ③ オリーブオイルでにんにく、ベーコン、玉ねぎ、エリンギの順に炒める。
- ④ 同時進行でスパゲティーをかためにゆでる。
- ⑤ ③に調味料とピーマンを加える。
- ⑥ ゆであがったスパゲティーと②を、⑤に加えて混ぜ、味をみて塩、こしょうで味をととのえる。

《主食》 ココアフレンチトースト



子どもたちの大好きなココア味です。朝ごはんやおやつにおすすめ♪

▶材料（4人分）

食パン(6枚切り) 4枚

卵 1/2 個

牛乳 1/2 カップ (100ml)

砂糖 大さじ1 と 1/2

純ココア※ 大さじ2

バター 小さじ1

▶作り方

- ① ココアは大さじ1のお湯で溶いておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐす。牛乳、砂糖、①のココアを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。(泡立たないように注意)
- ③ バットに②を流し入れ、食パンの両面をひたして、卵液をしみこませる。
- ④ フライパンにバターを薄く引いて中火にかける。
③のパンを入れて、1分半から2分ほど焼いて裏返す。同様に焼いて、両面焼けたら出来上がり。
※200℃のオーブンで10分ほど焼いてもOKです。

※ココアは砂糖やミルクの入っていないものを使います。

《主菜》 ナスのはさみ揚げ



ナスに厚切りのハムをはさんでフライにしました。

▶材料（4人分）

ナス	2 本
厚切りハム	2 枚
★小麦粉	大さじ 3
★溶き卵（または水）	大さじ 1 と 1/3
パン粉	1 ～ 2 カップ
サラダ油	適量

▶作り方

- ① ナスは縦半分に切り、さらに水平に半分のところに切れ目を入れる。
- ② 厚切りハムは半月切りにする。
- ③ ナスの切れ目にハムをはさむ。
- ④ ★を混ぜ合わせて作った衣に③をくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤ 約 180℃の油で色づくまで揚げたら出来上がり。

《主菜》皮なし豆乳キッシュ



パイ生地を使わないキッシュです。季節の食材を使ってください。

▶材料（4人分）

ほうれん草	2株
かぼちゃ	40g
玉ねぎ	1/6個
パプリカ	1/8個
ウィンナー	2本
コーン	大さじ2
バター	小さじ1
★塩	少々
★こしょう	少々
★コンソメ顆粒	小さじ1/2
卵（Mサイズ）	3個
豆乳	大さじ5
生クリーム	大さじ1強
ピザ用チーズ	30g

▶作り方

- ① ほうれん草は固めにゆでて、2cmの長さに切っておく。
- ② かぼちゃは厚さ5mmのいちよう切りにしてゆでておく。
- ③ 玉ねぎとパプリカは小さめの角切りにし、ウィンナーは5mmの輪切りにする。
- ④ ③とコーンをバターで炒め、★の調味料で味をつける。
- ⑤ ボウルに卵、豆乳、生クリームを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に①、②、③、④を加えて混ぜ、具が均等になるよう天板（または耐熱皿）に流し込む。
- ⑦ ピザ用チーズをのせ、190℃くらいに熱したオーブンで約15分焼く。

《主菜》揚げだし豆腐の野菜あんかけ



あんに使う野菜は冷蔵庫に残っているものでアレンジOKです。

▶材料（4人分）

押し豆腐	1丁
小麦粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
鶏ひき肉	40g
にんじん	20g
たまねぎ	60g (1/4個)
細切りたけのこ水煮	60g
えのきたけ	20g
絹さや	12g (5、6枚)
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★みりん	1g
★砂糖	大さじ1
★水	1/4カップ
片栗粉	小さじ1

▶作り方

- ① 豆腐は1/4に切り、水気をよく取る。
- ② 小麦粉と片栗粉を同量ずつ混ぜ合わせておく。
- ③ 豆腐を揚げる直前に②をまぶし、170℃の油で約8分間揚げる。
- ④ にんじんは千切り、たまねぎは5mmにスライス、えのきたけは1/2にカットする。絹さやは斜めに1/2カットし、さっとゆでておく。
- ⑤ ★を煮立たせ、ひき肉を加え火が通ったら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけを入れて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑦ 揚げた豆腐に野菜あんをかけ、絹さやを飾ったら出来上がり。

《主菜》 いかの南蛮漬け



揚げたいかに甘めの南蛮だれをからめると、ご飯が進む味に。
南蛮だれは揚げた肉や魚にかけてもおおいしくいただけます。

▶材料（4人分）

紫いか切り身松笠入	4 切（1 枚 60 g 位）
おろししょうが	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 2/3
料理酒	大さじ 1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ 1 弱
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
水	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
長ねぎ	40 g

▶作り方

- ① いかに調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油でこんがりと揚げる。
- ③ 南蛮だれの調味料とみじん切りにした長ねぎをひと煮立ちさせ、揚げたての②にからめる。

*お好みで七味唐辛子をふると大人の味になります。
南蛮だれの酸味や甘味はお好みで調整してください。

《主菜》 鮭の香り揚げ



お魚が苦手でも食べやすい、ご飯が進む味付けです。

▶材料（4人分）

鮭切り身	4 切
おろししょうが	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
料理酒	小さじ 1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

▶作り方

- ① 鮭に調味料で下味をつける。
- ② 下味をつけた鮭に片栗粉をまぶし、170℃の油で5～6 分揚げる。

《主菜》 鮭のとろろ焼き

佐倉市の特産品である大和芋を使った料理です。



▶材料（４人分）

鮭切り身	４枚
○塩・こしょう	少々
○酒	小さじ２
やまといも	100g
★しょうゆ	小さじ１
★味噌	小さじ１強
★牛乳	４０ｃｃ

▶作り方

- ① 鮭の切り身に○の調味料で下味をつけ，３０分程度置く。
- ② やまといもは，洗って皮をスプーンなどでうすくむいて，すりおろす。
- ③ ★の材料をよく混ぜる。（みそをしっかりとといておく）。
- ④ ②と③を合わせて、とろろソースにする。
- ⑤ 鮭の上にとろろソースをかけ，オーブンで焼く。
＊焦げないように注意しながらグリルやフライパンで焼いてもOK。

《主菜》 トマトミートローフ



トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用を持ち、老化の原因のひとつと言われている活性酸素を減らす働きがあります。

▶材料（4人分）

牛ひき肉	80 g
豚ひき肉	100 g
玉ねぎ	1/4 個
にんじん	1/5 本
パン粉	大さじ2と1/2
牛乳	大さじ1/2
卵	1/3 個
塩	適宜
こしょう・ナツメグ	各少々
トマト	1/2 個
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ2
赤ワイン・砂糖	各小さじ1
ベーキングトレイ	4 枚

▶作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、トマトは1 cm くらいの角切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ② トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、砂糖をよく混ぜ、タレを作る。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ひき肉、塩、こしょう、ナツメグ、牛乳、卵、パン粉を混ぜ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④ ③をベーキングトレイに入れ、上から②のタレをかけて、その上に刻んだトマトをのせる。
- ⑤ 200℃のオーブンで20分焼く。

《主菜》 きゃべつ入りメンチカツ



ひき肉料理は脂肪分が気になりますが、きゃべつを入れることにより脂肪がおさえられ、味もさっぱりとヘルシーメンチカツに仕上がります。今の時期とても美味しい春きゃべつを使ってぜひお試しください。

▶材料（4人分）

ア	豚ひき肉	200g
	玉ねぎ	60g
	きゃべつ	80g
	生パン粉（食パンでも）	15g
	牛乳	大さじ1
イ	卵	1/2個
	塩・こしょう	少々
	小麦粉	適量
	卵	1/2個
	パン粉	適量
ウ	揚げ油	適量
	中濃ソース	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1

▶作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、きゃべつは1センチ幅2センチ長さの短冊に切っておく。
- ② 生パン粉は牛乳に浸しておく。（食パンは細かく）
- ③ 大きめのボウルにアの材料を入れよく混ぜ合わせる。はじめきゃべつはごわついているが、混ぜているうちにしんなりしてくる。（水分が多いようであれば生パン粉を足して調整）
- ④ ③を4等分にし、小判型に成形し、イの小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 揚げ油を中温（170度位）にし④を揚げる。
- ⑥ ウをあわせソースを作り、メンチにかける。
※衣はお好みで生パン粉・乾燥パン粉どちらでもよい。

《主菜》厚揚げと大根のオイスター煮

厚揚げは、たんぱく質、鉄分、カルシウムが豊富です。



▶材料（4人分）

厚揚げ	1 枚
鶏もも肉（こま）	100 g
（料理酒をふっておく）	
しょうが・にんにく	適量
サラダ油	小さじ1
大根	10cm程
人参	10cm程
きくらげ（乾燥）	3 g
砂糖	5 g（小さじ2弱）
みりん	小さじ1
オイスターソース	大さじ1．5
水	100ml
片栗粉	小さじ1
絹さや	8枚

▶作り方

- ① 厚揚げは、たてに半分にしてから厚さ1センチ程度に切る。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ 大根と人参は厚めのいちよう切りにする。
- ④ きくらげは、水でもどし、よく洗って食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ 絹さやは斜め半分にカットし、ゆでておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りが出てきたら肉を炒める。
- ⑦ 肉の色が変わったら、人参と大根を入れて油を全体にいきわたらせ、調味料を入れる。
- ⑧ 沸騰したらあくを取り、厚揚げ・きくらげも加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 彩りの絹さやを入れて完成。

《主菜》鶏肉の塩麴揚げ



塩麴に肉や魚を漬けると、酵素の働きによって身が軟らかくなり、うまみもアップします。

▶材料（4人分）

鶏もも肉	240g
塩麴	大さじ1と小さじ1
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量

▶作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
 - ② にんにく、しょうがをみじん切りにする。
 - ③ 鶏肉に塩麴と②で下味をつける。
1～2時間置いておく。
 - ④ ③に片栗粉をまぶして、170℃に熱した油で
5分くらい揚げる。
- ※焦げやすいので気を付けて揚げてください

《副菜》 豚肉と大根のみそ煮



豚肉を下ゆでする時間がないときは、こま切れを使ってもおいしいです。

▶材料（4～5人分）

大根	1/4 本
豚肩ロース肉	150～200 g
にんじん	中 1 本
こんにゃく	1 枚
長ネギ	1 本
いんげん	4～5 本
しょうが	1 片
三温糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
赤みそ	大さじ 1
水	1 カップ

▶作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、40 分ほど下ゆでしてやわらかくする。
- ② 大根は大きめの一口大に乱切りまたはちょう切りにして、20 分ほど下ゆでする。
- ③ にんじんは一口大に乱切りまたはちょう切りに。長ネギは 1cm 幅の輪切りに。いんげんは 2cm 長さに切って固めにゆでる。こんにゃくは一口大に切る。かちぎる。しょうがはすりおろす。
- ④ 鍋に、豚肉、大根、にんじん、こんにゃく、しょうが、三温糖、酒、みりん、水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 長ネギとみその半分量を入れ、煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ⑥ 残りのみそを入れ、煮汁がトロリとするまで煮たら、最後にいんげんを加えさっと煮て出来上がり。

《副菜》 里いもの揚げ煮



カリウムや食物繊維が含まれている里いもの大人気メニューです。

▶材料（5人分）

里いも	中 7、8 個
片栗粉	適量
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ 2 と 1/3
★しょうゆ	大さじ 1
★水あめ	大さじ 1/2
★水	大さじ 1
すりごま	小さじ 1

▶作り方

- ① 里いもは皮をむき、ひと口大に乱切りにする(大学いものように)。
- ② 片栗粉をまぶす。
- ③ 170℃くらいの油で、じっくり揚げる。
※大きさにもよりますが 8～10 分かかります。
- ④ ★を加熱して③をからめ、すりごまをまぶす。

《副菜》 ピリ辛肉じゃが



普段の肉じゃがを少しアレンジして、ピリ辛の肉じゃがはどうでしょうか？
辛みは好みで調整してくださいね。

▶材料（4人分）

豚こま切れ肉	160g
じゃがいも	2～3個
玉ねぎ	1/2～1個
にんじん	1/2本
いんげん	5～6本
しらたき	80g
サラダ油	小さじ1
鷹の爪（とうがらし）	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
日本酒	小さじ2
だし汁	1/2カップ

▶作り方

- ① 材料を準備する。
じゃがいも・・・ひと口大
玉ねぎ・・・くし切り
にんじん・・・小さめの乱切り
いんげん・・・2センチ
しらたき・・・ざく切りにして、下茹で
- ② 鍋に油を熱し、とうがらしを入れて加熱する。
(焦がしすぎないように注意！)
- ③ ②に肉をいれ、よく炒める。玉ねぎとにんじんも入れて炒める。最後にじゃがいもを加える。
- ④ ③にだし汁を入れ、沸騰したらあくをとり、煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、味を調える。
- ⑥ 最後にいんげんを入れて、ひと煮立ちさせる。

《副菜》味噌田楽



給食では味が入りやすい佐倉の玉こんにゃくを使用しました。
市販のこんにゃくでもおいしくいただけます。

▶材料（4人分）

こんにゃく	1/2 枚
焼きちくわ	1 本
さといも	2個

【下煮用】

だし汁	1 カップ
うすくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2

【味噌だれ】

しょうゆ	小さじ1 / 2
赤味噌	大さじ1
黒砂糖	12 g
きび砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1

▶作り方

【下準備】

- こんにゃくは一口大に切って下茹でする。
- ちくわは乱切りにする。
- 里芋は一口大の乱切りにして下茹でする。

- ① 材料を下煮用調味料で煮る。
- ② 味噌だれ用の調味料を鍋に入れて焦がさないように煮詰める。
- ③ ①を盛りつけ、上から味噌だれをかける。

《副菜》 さつまいもとりんごの甘煮



さつまいもはお腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富な食材です。

▶材料（4人分）

さつまいも	(中) 1 本
りんご(紅玉)	1/2 玉
さとう	大さじ 3
バター	4g (小さじ 1)

▶作り方

①材料を切る。

さつまいも…1cm 幅の輪切りか半月切り

りんご(皮つき)…1cm 幅のいちよう切り

②鍋の中にさつまいもとりんごを層にして敷

き並べ、砂糖をまぶして煮る。

※焦げやすいので注意。

③さつまいもに火が通り、りんごがしんなりと

してきたらバターを落としてなじませる。

《副食》 切干大根のスタミナサラダ



煮物のイメージがある切干大根をサラダで子どもにも食べやすい味に。

▶材料（4人分）

切干大根	12 g
豚もも肉	80 g
きゅうり	中 1 本
にんじん	1 / 4 本
★にんにく	1 / 4 かけ
★しょうゆ	大さじ 1 と 1 / 4
★砂糖	小さじ 1
★酢	大さじ 1 / 2
★塩	小さじ 1 / 5
★サラダ油	小さじ 1
★ごま油	小さじ 1
白いりごま	小さじ 1

▶作り方

- ① 切干大根は水洗いし水にもどしておく。やわらかくなくなったらゆでる。ゆで上がったらずるにあけ、水にとって冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豚肉は5mmくらいに切り、ゆでて水にとって冷ましておく。
- ③ きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ④ にんにくはすりおろし、★の調味料と合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 大きめのボウルに①②をいれ、④のドレッシング 1 / 2 を加えて混ぜ、切り干し大根に味をしたら③の野菜と残りのドレッシングを加えて混ぜ、いりごまを加える。

《副菜》 ひじきサラダ

ひじきは成長期に必要なカルシウム・鉄分を豊富に含んでいます。ひじきを下煮することによりとても食べやすいサラダに仕上がります。

▶材料（4人分）

★乾燥芽ひじき	10g
★しょう油	小さじ2
★酒	小さじ2
★みりん	小さじ2
★和風だしの素	少々
きゅうり	40g
にんじん	20g
きゃべつ	40g
セロリー	20g
ロースハム	2枚
チーズ	20g
●サラダ油・ごま油	小さじ2・小さじ1/3
●酢・しょう油	大さじ2/3・小さじ2
●砂糖・塩	小さじ2・少々

▶作り方

- ① 乾燥芽ひじきは水に戻しやわらかくなったらざるにあけて水を切り鍋に移し★の材料を加えさっと煮含める。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切り、きゃべつは5ミリの千切り、セロリーは薄切りにする。野菜をサッと熱湯にくぐらせる程度にゆで、ざるにあけ冷水で冷まし水をきっておく。（ゆですぎないように注意）
- ③ ロースハムは半分に切り5ミリ幅の千切りにする。チーズは5ミリのさいの目に切る。
- ④ ●の調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 大きめのボウルに①②③を混ぜ、④のドレッシングを加え混ぜる。
※ドレッシングは味を見ながら加減する

《副菜》 きゅうりと大根のひたひた



きゅうりには体を冷やす効果や、利尿効果があり、むくみを解消します。
その他のビタミンC、カロテン、カリウムなどを含みます。

▶材料（4人分）

きゅうり	1本半
大根	3cm位
かつお節	3g

【調味料】

砂糖	小さじ1
酢	大さじ1／2
醤油	小さじ2
胡麻油	小さじ1
七味唐辛子	適量

▶作り方

- ① きゅうりは輪切り、大根は小さ目のいちょう切りにしてさっとゆで、冷ましておく。
- ② 食べる1時間位前に調味料に①をひたしておく。
- ③ 食べる直前にかつお節で和える。。
七味唐辛子はお好みでどうぞ。

《副菜》 かぼちゃサラダ

栄養満点のかぼちゃをたっぷり食べられるサラダです。

かぼちゃの甘み・好みによって調味料を調整してください。



▶材料（4人分）

かぼちゃ	1／4個
酢	小さじ1／2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	お好みで
マヨネーズ	大さじ1・1／2
きゅうり	1／5本
チーズ	1枚
ナッツ	大さじ1

▶作り方

- ① かぼちゃは角切りにして柔らかくなるまでレンジで加熱する。きゅうりは輪切りにし、塩水にさらし、絞っておく。
- ② チーズは小さく切っておく（スライスチーズ、クリームチーズなど）、ナッツ（ピーナッツ、アーモンドなど）は細かく刻む。
- ③ ①②と調味料を和える。

《副菜》 エリンギのり塩炒め



エリンギはきのこ類の中でもクセがなく、お子さんも食べやすいです。
ベーコンやコーン等を一緒に炒めると、色どりも良くなります♪

▶材料（4人分）

エリンギ	2パック（200g）
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ2
塩	2つまみ
青のり	適量

▶作り方

- ① エリンギは、2～3等分の長さに切り、縦半分に切る。5mm幅の短冊切りにする。
- ② フライパンに、油とバターを熱し、エリンギを炒める。
- ③ 火が通ったら塩で味つけをし、最後に青のりを混ぜ合わせる。

《汁物》鶏と大根のお吸い物

三つ葉の香りが良い汁物です。



▶材料（4人分）

鶏もも肉	100g（1 / 3枚）
大根	100g（4 c m）
えのきだけ	20g（小1 / 5袋）
三つ葉	12g（6本）
☆うすくち醤油	小さじ1 弱
☆みりん	小さじ1 弱
☆酒	小さじ2
☆塩	小さじ1 弱
だし汁	カップ2と3/4

▶作り方

- ① 鶏肉を千切りに切る。大根は6mmの扇切りに切る。えのきだけは、足の部分を切り落とし1/2の長さに切る。
- ② だし汁を入れた鍋を火にかけ、鶏肉・大根を入れ煮る。
- ③ えのきだけを加える。
※こまめにあく取りをする。
- ④ ☆の調味料を入れる。
- ⑤ 三つ葉を加える。

《汁物》 さわにわん



千切りの野菜がたくさん入っている汁物です。

▶材料（4人分）

豚もも肉千切り	80g
（下味）料理酒	小さじ1
干しいたけ	2～3枚
人参	40g（1/3本）
大根	3～4センチ長さ
じゃがいも	中1こ
長ねぎ	1/2～1本
小松菜	2株
しょうが	ひとかけ
だし汁	2と1/2カップ
しょうゆ	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

▶作り方

- ① 豚肉は酒で下味をつける。
- ② 干しいたけはもどして千切りにする。
- ③ 人参、大根は千切り、じゃがいもは千切りにして水によくさらしておく。長ねぎは小口切り、小松菜は3センチに切ってさっとゆでておく。しょうがはすりおろしてしょうが汁を作る。
- ④ だし汁を煮立たせ、①を入れて煮る。
- ⑤ 人参、大根、しいたけ、酒を加える。
- ⑥ ⑤が煮えたら、じゃがいもを加える。
- ⑦ 塩、しょうゆで味をつける。
- ⑧ 水溶き片栗粉で薄いとろみをつけ、長ねぎ、小松菜、しょうが汁を加える。

《汁物》 にんじんポタージュ



にんじんは皮膚や粘膜を丈夫にするビタミン A が豊富です。
佐倉市でもたくさん生産されています。

▶材料（4人分）

鶏モモ肉	100g
ベーコン	1 枚
にんじん	小1本
たまねぎ	大 1/2 個
サラダ油	小さじ 1
水	200cc
コンソメ	1 個
塩	小さじ 1
こしょう	適量
★にんじん	小1本
★水	100cc
バター・小麦粉	各 20g
牛乳	200cc
生クリーム・パセリ	お好みで

▶作り方

- ① 鶏モモ肉は一口より小さめに切り、ベーコンは千切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ★のにんじんは適当な大きさに切り、分量の水でゆでてミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ③ バター、小麦粉、牛乳で、ホワイトルーを作る。
- ④ 鍋に油を入れ、①を炒め、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④が柔らかくなったら、塩こしょうで味を整えて、②と③を加える。
- ⑥ 少し煮込んだら、お好みで生クリームを入れる。
- ⑦ 皿に盛り付けるときにお好みでパセリを振る。

《おやつ》 ガトーショコラ

卵とチョコレートだけで作れるチョコレートケーキです。



▶材料

(20 cm位丸型 1 個分)	4 枚
板チョコ	4 個
卵	
クッキングシート	
(型に敷く)	
*型は丸でも四角でも	
カップでも何でも OK。	
高さを 8 分目にして入	
れてください。	

▶作り方

- ① 卵を冷蔵庫から出しておく。(できれば室温にしておく)
- ② チョコレートを刻み、湯煎にして溶かす。
- ③ 卵を白身と卵黄に分け、白身を角がたつまでしっかりと泡立てる。
- ④ なめらかに溶かしたチョコにヘラで卵黄を手早く混ぜる。(固まりやすいので一気に)
- ⑤ ④に③を2回に分けて混ぜる。半分くらいをよく混ぜ、残りは泡をつぶさないように混ぜる。型に流し入れ、トントンと2回くらい落として空気抜きをしておく。
- ⑥ 170℃のオーブンで30分から40分焼く。
*お好みで冷めてから粉砂糖をふるときれいです。

《おやつ》 ミルクくずもち



牛乳を使ったおやつです。

▶材料（4人分）

牛乳	1と1/2カップ (300ml)
砂糖	大さじ5
片栗粉	大さじ6
きな粉	大さじ2

▶作り方

- ① 鍋に砂糖とかたくり粉を入れ、よく混ぜたら牛乳を少しずつ加える。
- ② 鍋を弱火～中火位の火にかけ、よく混ぜながら加熱する。（熱くなるので、やけどに注意する）
- ③ 固まってきたら、弱火にしてよく練る。（焦がさないように気をつける）
- ④ とろみがついたら火からおろし、バット等に流し入れて冷やし固める。冷めたら食べやすいサイズに切り分け、食べる前にきな粉をかける。

《おやつ》 オレンジヨーグルトゼリー



火をつかわないで簡単にできます♪

▶材料（４人分）

プレーンヨーグルト	150g
オレンジジュース※	1カップ (200ml)
砂糖	大さじ1と1/2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3

※ジュースは果汁100%のものを使用する。

ほかのフルーツでもOK。

▶作り方

- ① 水を耐熱容器に入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- ② オレンジジュースを耐熱ボウルに入れ、砂糖を加え、600W のレンジで2分ほど加熱して砂糖を溶かす。
- ③ ②をレンジから取り出し、①を加えてよく溶かす。
- ④ ヨーグルトも加えてよく混ぜる。器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

《おやつ》ブルーベリーマフィン



手作りおやつを作ってみませんか？

ブルーベリーは佐倉市でも生産されています。

▶材料（4人分）

薄力粉	80 g（カップ 160cc）
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	大さじ4
卵	L1 個
牛乳	大さじ1
バター	小さじ2
サラダ油	大さじ2
ブルーベリー（冷凍可）	50 g
マドレーヌ型（7号）	4 個

▶作り方

- ① 砂糖・卵・牛乳・溶かしたバター・サラダ油をよく混ぜる。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ③ ①に②をさっくりと混ぜる。
- ④ ブルーベリーを混ぜ、カップに入れて焼く。
※170℃20分位目安に、焼き色や火の通りを見てください。

《おやつ》 米粉カステラ

学校でも人気のデザートです。



▶材料（4人分）

米粉（小麦粉でも OK）	72g
砂糖	大さじ 5
全卵	108g (2 個)
無塩バター	45g
牛乳	大さじ 1
ベーキングパウダー	小さじ 1
カップ	4 個

▶作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② 砂糖とバターを混ぜる。
- ③ ②に卵と牛乳を加える。
- ④ ③に①を入れて、さっくり混ぜる。
- ⑤ カップにわけると。
- ⑥ オーブンで焼く。（170℃20～25 分）