

手軽に野菜を食べよう

### ●ゆかり和え

<材料>

- キャベツ（白菜）：1/4 玉
- にんじん：1/2 本
- ゆかり：小さじ1

<作り方>

1. 野菜を千切りにする
2. 切った野菜を茹でる（または電子レンジで加熱）
3. 水気を切り、ゆかりを和える



### ●塩昆布和え

<材料>

- お好みの野菜  
（キャベツ、ピーマン、オクラ、もやし、にんじんなど）
- 塩昆布：お好みの量

<作り方>

1. 野菜を食べやすい大きさに切る
2. 切った野菜を茹でる（または電子レンジで加熱）
3. 水気を切り、塩昆布を和える

◎ささみやツナを入れてもOK！



## ごまのおやつ

### ●黒ゴマプリン

#### <材料>

- ・黒ゴマ（すりゴマでも可）：10g
- ・豆乳：175g
- ・砂糖：15g
- ・粉寒天：2g
- ・水：75g

#### <作り方>

1. 黒ゴマをすりおろす。
2. 材料をすべて鍋に入れ、火にかける。
3. 焦げないようにかき混ぜながら、沸騰させる。
4. さらに1分程加熱し火を止め、容器に移し入れる。
5. 粗熱がとれたら蓋をして冷蔵庫で冷やす。

◎大きな容器に作って好きな形に切ったり、小さいカップに入れて作ったりもできるよ！



### ●焼きゴマかりんとう

#### <材料>

- ・小麦粉：150g
- ・砂糖：40g
- ・ベーキングパウダー：2g
- ・黒ゴマ：20g
- ・白ゴマ（すりゴマでも可）：20g
- ・ごま油：40g
- ・牛乳：30g

#### <作り方>

1. 白ゴマをすりおろす。
2. 材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜる。
3. ひとかたまりになったら、めん棒などを使い厚さ5mm程度に長方形になるように伸ばす。
4. 冷凍庫で30分以上寝かせる。
5. オーブンを予熱150℃に設定する。
6. 包丁で1cm×5cm程度の大きさに切り、クッキングシートに少し離して並べる。
7. 150℃に予熱したオーブンで20～30分焼くきつね色っぽくなっていたら出来上がり！



## 手作りボール

### ●チキンボール

#### <材料>

- ・鶏むねミンチ：200g
- ・卵：1/2 個
- ・小麦粉：小さじ2
- ・マヨネーズ：小さじ1
- ・塩：少々
- ・粉チーズ：小さじ2
- ・油：適量

#### <作り方>

1. 卵をボウルに割りほぐす。
2. 鶏むねミンチ、塩、マヨネーズを入れよく混ぜる。
3. 小麦粉、粉チーズを加え、ダマにならないようしっかり混ぜる。
4. 油を180℃に熱する。  
(フライパンに、浅めの油で揚げ焼きもできますが、大きく作る場合は、たっぷりの油で調理してね)
5. 生地をボール状に丸める。  
(またはスプーン2つ使って丸く成形し、そっと油へ)
6. 揚げ油に入れ、ほんのりきつね色になり、中まで火が通れば出来上がり！



塩と粉チーズの代わりに、ゆかりや青のりを使ったアレンジができるよ！

### ●揚げないミートボール

#### <材料>

- ・合い挽きミンチ：125g
- ・玉ねぎ：40g
- ・パン粉：15g
- ・牛乳：25cc
- ・卵：1/2 個
- ・塩こしょう：適量
- ・片栗粉：適量
- ・醤油：15g
- ・酒：12g
- ・砂糖 5g

#### <作り方>

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 玉ねぎ、肉、パン粉、牛乳、卵、塩こしょうをボウルに入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
3. 好みの大きさに丸め、片栗粉を薄くまぶす。
4. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら丸めた肉を入れる。
5. 浮かんできたら、さらに1分程茹でてから取り出す。  
(早く触ると崩れるため、ある程度火が通るまで待つ)
6. フライパンに、醤油、酒、砂糖を入れて火にかけ煮立たせ、ミートボールを入れて、よく絡めたら出来上がり！



見た目びっくり！  
でも、おいしい！

## ●鶏のゴマ焼き

<材料>

- ・鶏むね肉：1枚
- ・塩こうじ：20g
- ・小麦粉：20g
- ・卵：1/2個
- ・牛乳：大さじ1
- ・白ゴマ：35g
- ・黒ゴマ 10g
- ・油：適量

<作り方>

1. 鶏むね肉は、皮をとり、塩こうじにつけて、半日～1晩寝かせておく。
2. 塩こうじを水で洗い流し、そぎ切りにする。
3. 卵と牛乳を合わせておく。
4. 白ゴマと黒ゴマを混ぜておく。
5. 鶏肉に、小麦粉 → 卵 → ゴマ の順で衣をつける。
6. フライパンに少し多めの油を敷き、揚げ焼きする。  
中まで火が通れば出来上がり！

変わり衣で、見た目も  
食感も楽しいよ！

## ●ザクザクチキンカツ

<材料>

- ・鶏むね肉：2枚
- ・塩こうじ：30g
- ・小麦粉：適量
- ・卵：1個
- ・牛乳：大さじ1
- ・コーンフレーク(プレーン)：適量
- ・油：適量

<作り方>

1. 鶏むね肉は、皮をとり、塩こうじをまんべんなくつけ1晩寝かせておく。
2. 塩こうじを水で洗い流し、分厚い部分に切れ目を入れて厚さを均一にする。
3. 卵と牛乳を合わせておく。
4. コーンフレークをザックリくだいておく。
5. 鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、卵 → コーンフレーク の順で衣をつける
6. 160℃の油で、きつね色になるまで揚げる  
中まで火が通れば出来上がり！

塩こうじ…「塩」と「麴」で作られる調味料。

みそ、醤油、みりん、酒など、日本の調味料のほとんどは麴によって作られています。

塩こうじパワー…肉や魚は柔らかくなり、野菜もただの塩漬けより、中まで味が浸透しやすくなります。

いろいろな料理に塩の代わりに入れると、塩味だけでなく、甘味や旨味、麴のほのかな発酵の香りが加わっておいしさUP！

## ごはんアレンジ

### ●豆腐ごはん

#### <材料>

- ・米：2合
- ・木綿豆腐：150g
- ・しいたけ：2個
- ・にんじん：小1本
- ・ごぼう（ハ-カット）：1/2本
- ・醤油、酒、みりん：各小さじ2
- ・和風だし：小さじ1

#### <作り方>

1. 木綿豆腐を水切りする。
2. 野菜を切る。  
（しいたけ：薄切り、にんじん：千切り、ごぼう：ささがき）
3. 米を洗い、炊飯器に米と調味料、2合分までの水を入れる。
4. 炊飯器に切った野菜を入れる。
5. 木綿豆腐は手で粗めに崩して炊飯器に入れる。
6. 炊き込みごはん又は、普通炊きで炊飯する。
7. 炊き上がったら、木綿豆腐を崩しながら混ぜたら出来上がり！



手作りできるよ

### ●カレールー

#### <材料> 子ども1人分

- ・サラダ油：5g
- ・コーンスターチ：6g
- ・カレーパウダー：0.25g
- A…中濃ソース：0.5g
- ・砂糖：0.3g
- ・醤油：0.5g

#### <作り方>

1. 鍋に油を温め、コーンスターチを加えて弱火で1分程混ぜて火からおろす。
2. カレーパウダーを加えてよく混ぜて、出来上がり！

◎肉、野菜などに加えてサッと煮る

（ルーを加えてから長く煮ると、べったりしすぎてしまうので注意）  
ここに、材料Aを加えるとコクがでます。

### ●にんじんジャム

#### <材料>

- ・にんじん：30g
- ・水：大さじ4
- ・砂糖：小さじ1/2

#### <作り方>

1. にんじんをすりおろす。
2. 鍋に、にんじん、砂糖、水を入れて弱火にかける。
3. 3分程加熱したら、出来上がり！

◎果物の10～15%の重さの砂糖を加えて煮ると、ヘルシーフルーツジャムが作れるよ。

カレーパウダーと中濃ソースが  
鶏卵、乳、小麦粉不使用  
の物を使用すると食物  
アレルギー対応に！

1週間以内に、  
使い切りましょう