

# 〇〇さんちの おすすめ簡単レシピ 目次

## ～主食～

|     |           |  | 主な食材…   |        |       |
|-----|-----------|--|---------|--------|-------|
| P3  | 中学部 Hくんちの | たこ飯                                    | ● 米     | ● たこ   |       |
| P4  | 教職員 H先生ちの | あさりごはん                                 | ● 米     | ● あさり  |       |
| P5  | 高等部 Kさんちの | シンガポールチキンライス                           | ● 米     | ● 鶏肉   | ● 玉ねぎ |
| P6  | 高等部 Hくんちの | パット・パイガパオ・ムースアップ<br>(豚ひき肉のタイバジル炒めかけご飯) | ● 米     | ● 豚ひき肉 | ● バジル |
| P7  | 小学部 Kさんちの | ニョッキ                                   | ● ジャガイモ | ● 小麦粉  |       |
| P8  | 教職員 H先生ちの | 鶏肉のパスタ                                 | ● スパゲティ | ● 鶏肉   |       |
| P9  | 小学部 Nくんちの | 手作りホットケーキミックス                          | ● 小麦粉   | ● きび砂糖 |       |
| P10 | 教職員 Yさんちの | ふわカリッと作る クロックムッシュ風                     | ● パン    | ● チーズ  | ● ハム  |

## ～主菜～

|       |           |                        |         |             |       |
|-------|-----------|------------------------|---------|-------------|-------|
| P11   | 小学部 Sさんちの | 牛肉の天ぷら                 | ● 牛肉    |             |       |
| P12   | 中学部 Sさんちの | 豚肉と茄子の甘辛炒め             | ● 豚肉    | ● なす        |       |
| ☆ P13 | 中学部 Nさんちの | 鶏肉のソテー<br>たまねぎとりんごのソース | ● 鶏肉    | ● 玉ねぎ       | ● りんご |
| P14   | 中学部 Sさんちの | セロリバーグ                 | ● あいびき肉 | ● セロリ       |       |
| P15   | 教職員 F先生ちの | 野菜たっぷり スコップメンチ         | ● 豚ひき肉  | ● ミックスベジタブル |       |
| ☆ P16 | 小学部 Mくんちの | 鶏そぼろ                   | ● 鶏ひき肉  |             |       |
| P17   | 教職員 Tさんちの | 松風焼き                   | ● 鶏ひき肉  | ● 卵         |       |
| P18   | 教職員 O先生ちの | レンジで簡単! キッシュ風オムレツ      | ● 卵     |             |       |

## ～副菜 (サラダ・和え物)～

|       |           |                          |        |         |        |
|-------|-----------|--------------------------|--------|---------|--------|
| P19   | 小学部 Iくんちの | かぶのマリネ                   | ● かぶ   |         |        |
| P20   | 小学部 Wさんちの | 無限キャベツの真似サラダ<br>～かなり適当編～ | ● キャベツ |         |        |
| P21   | 小学部 Hくんちの | キャベツとツナの温サラダ             | ● ツナ   | ● キャベツ  |        |
| P22   | 中学部 Sさんちの | にんじんとツナのシンプルサラダ          | ● ツナ   | ● にんじん  |        |
| ☆ P23 | 中学部 Iくんちの | じゃこサラダ                   | ● ちりめん | ● 小松菜   | ● キャベツ |
| P24   | 高等部 Sさんちの | 鯖缶と切干大根のサラダ              | ● 鯖缶   | ● 切干大根  |        |
| P25   | 中学部 Nさんちの | ひじきと豆のサラダ                | ● ひじき  | ● 豆     | ● ささみ  |
| ☆ P26 | 小学部 Nくんちの | にんじんナムル                  | ● にんじん |         |        |
| ☆ P27 | 中学部 Hさんちの | 切干大根のナムル                 | ● 切干大根 | ● ほうれん草 | ● にんじん |
| P28   | 小学部 Iくんちの | ツナピーマン                   | ● ツナ   | ● ピーマン  |        |

～副菜（炒め物・焼き物）～

|     |           |                                | 主な食材…             |
|-----|-----------|--------------------------------|-------------------|
| P29 | 小学部 Kくんちの | 小松菜のごま炒め                       | ●ごま ●油揚げ ●小松菜     |
| P30 | 教職員 S先生ちの | 大根の皮のきんぴら<br>～おいしく簡単,お財布にも優しい～ | ●大根               |
| P31 | 教職員 O先生ちの | パプリカのきんぴら                      | ●パプリカ             |
| P32 | 教職員 S先生ちの | こんにゃくのカラカラ炒り                   | ●こんにゃく            |
| P33 | 中学部 Iくんちの | ポテトチーズ焼き                       | ●じゃがいも ●チーズ ●トマト  |
| P34 | 教職員 H先生ちの | ピザ風じゃがいも                       | ●じゃがいも ●チーズ ●ピーマン |
| P35 | 教職員 S先生ちの | はんぺんのチーズ挟み焼き                   | ●はんぺん ●チーズ        |

～副菜（揚げ物・オイル煮）～

|       |           |                            |                    |
|-------|-----------|----------------------------|--------------------|
| ☆ P36 | 中学部 Yさんちの | 野菜チップス                     | ●じゃがいも ●かぼちゃ ●にんじん |
| P37   | 高等部 Hくんちの | カノムパン ナークン<br>(エビあんのせ揚げパン) | ●フランスパン ●えび ●豚ひき肉  |
| P38   | 教職員 H先生ちの | あさりのアヒージョ風                 | ●あさり               |

～副菜（スープ）～

|       |           |                     |                  |
|-------|-----------|---------------------|------------------|
| P39   | 小学部 Nくんちの | じんわり美味しい! にんじんポタージュ | ●にんじん            |
| ☆ P40 | 小学部 Hくんちの | 野菜たっぷりポトフ           | ●キャベツ ●玉ねぎ ●にんじん |
| P41   | 教職員 O先生ちの | トマトスープ              | ●鶏肉 ●プチトマト ●キャベツ |
| P42   | 教職員 M先生ちの | ニューイングランド クラムチャウダー  | ●じゃがいも ●あさり ●玉ねぎ |

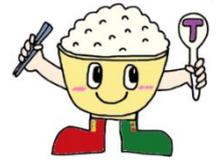
～その他～

|       |           |                      |                |
|-------|-----------|----------------------|----------------|
| P43   | 中学部 Hさんちの | パセリソース               | ●パセリ ●にんにく     |
| ☆ P44 | 小学部 Kさんちの | 白だしドレッシング            | ●白だし ●オリーブオイル  |
| P45   | 小学部 Nくんちの | 体に優しいチョコソース          | ●ココア ●はちみつ ●牛乳 |
| P46   | 小学部 Nくんちの | 手作りなめたけ              | ●えのきたけ         |
| ☆ P47 | 中学部 Sさんちの | 鯖缶と青菜のしっとりふりかけ       | ●鯖缶 ●かぶ        |
| P48   | 小学部 Nくんちの | お店のようなサクサクフライ! バッター液 | ●小麦粉 ●卵        |

☆は、1月の給食で提供させていただいた献立です。  
たくさんのレシピ、ありがとうございました。

●は、食べると主に“力・熱になる”食材  
●は、食べると主に“血・骨・肉になる”食材  
●は、食べると主に“身体の調子を整える”食材  
です

## 中学部Hくん ちの おすすめ簡単レシピ



### めし たこ飯

材料： 4人分

- ・ タコ 1パック
- ・ 米 2合
- ・ 昆布 10cm
- ・ 酒 大さじ1
- ・ だししょうゆ 大さじ2  
(めんつゆ等 好みで加減して下さい)

作り方：

1. お米をとき、水を分量入れて炊飯ジャーにセットする。
  2. 昆布をのせ、酒とだししょうゆを加えてひと混ぜする。
  3. タコはぶつ切りにして一番上へのせ、通常モードで炊く。
  4. 炊けたら混ぜ合わせる。
- ※ タコの量は1パックで1~2本くらいですが、多めの方が美味しくてうれしいです。

おすすめポイント：

お米がうっすら桜色になってもっちりします。

## H先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### あさりごはん

材料： 1人分

- ・ 米 1合
- ・ おき身アサリ(冷凍) 30g
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 顆粒だし 小さじ1

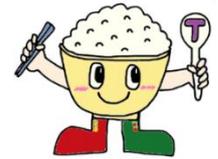
作り方：

1. 米を洗い、通常量の水としょうゆ、みりん、顆粒だし、アサリを入れて30分おく。
2. 炊き上がり、蒸らしたら出来上がり。

おすすめポイント：

白米だけだと寂しいけれど、かやくご飯の下ごしらえは面倒くさいという時に。  
むき身アサリはいろいろ万能。

## 高等部Kさん ちの おすすめ簡単レシピ



## シンガポールチキンライス

材料： 2人分

- |             |                    |                       |
|-------------|--------------------|-----------------------|
|             | ・ 米 2合             | ・ 玉ねぎ 1/2コ            |
|             | ・ 水 適量(通常よりやや少なめ)  | ・ にんにく(みじん切り) 1かけ分    |
|             | ・ 鶏もも肉 1枚          | ・ しょうが(みじん切り) 1かけ分    |
|             | ・ 塩 少々             | ・ 鶏がらスープ(顆粒) 大さじ1・1/3 |
| A<br>タ<br>レ | ・ しょうが(すりおろし) 1かけ分 | ・ サラダ油 大さじ1・1/3       |
|             | ・ しょうゆ 大さじ1・1/3    | ・ トマト 適量              |
|             | ・ 酢 小さじ2           | ・ きゅうり 適量             |
|             | ・ ごま油・砂糖 各小さじ1     | ・ パクチー 適量             |

作り方：

1. 鶏もも肉は、塩をふっておく。
2. トマト・きゅうりはスライスし、パクチーは1~2cm幅にきざんでおく。
3. しょうが1かけ分をすりおろし、Aの調味料をまぜ、タレを作っておく。
4. にんにく・しょうが 各1かけをみじん切りにする。玉ねぎも、みじん切りにする。  
フライパンを中火で熱し、にんにく・しょうがを焦げないように炒める。  
香りがたってきたら、玉ねぎも加え、しんなりするまで炒めて取り出しておく。
5. 米を洗って炊飯器にセットし、通常よりやや少なめに水を加え、4.の香味野菜と鶏がらスープを加えて軽く混ぜる。1.の鶏もも肉を、皮目を上にしてのせたら、普通通り炊く。
6. 炊きあがったら、鶏肉を取り出し、1cm幅のそぎ切りにする。
7. ごはんを軽く混ぜて皿に盛り付け、鶏肉をのせてタレをかける。トマト・きゅうり・お好みでパクチーを添えて、出来上がり。

おすすめポイント：

Kさん：鶏肉とお米を一緒に入れて炊くだけの簡単レシピ！エスニック気分を味わいたい人はパクチーを添えて。パクチーなしでも美味しくいただけますよ。私は、味変でレモン汁をかけて食べるのが好きです。

レシピの引用・参考：

味の素パーク <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/706739/>

## 高等部Hくん ちの おすすめ簡単レシピ



### パット・バイガパオ・ムーサツプ

(豚<sup>ぶた</sup>ひき肉<sup>にく</sup>のタイ<sup>いた</sup>バジル炒め<sup>いた</sup>かけ<sup>はん</sup>ご飯)

材料： 3人分

- |             |             |     |                 |
|-------------|-------------|-----|-----------------|
| ・ ごはん 1.5合  | ・ にんにく 1かけ  | A { | ・ ナンプラー 大さじ1    |
| ・ 豚ひき肉 300g | ・ サラダ油 大さじ3 |     | ・ オイスターソース 大さじ1 |
| ・ パプリカ 2コ   | ・ 卵 2コ      |     | ・ 酒 大さじ2        |
| ・ バジル 好きなだけ | ・ 飾り用バジル 適量 |     | ・ 砂糖 大さじ1       |

作り方：

1. パプリカは細切りに、にんにくはみじん切りにする。
  2. フライパンにサラダ油をひき、目玉焼きを作る。お好みのかたさになったら取り出す。
  3. 油はそのままにんにくを炒める。香りがたってきたら、豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら、パプリカを加える。
  4. 火が通ってきたら、Aの調味料を加えて汁気が落ち着くまで炒める。
  5. 最後にちぎったバジルを加えてさっと炒める。
  6. ごはんと盛り付けて、目玉焼きと飾り用のバジルをのせたら完成。
- ※ ナンプラー・オイスターソースの量はお好みで調整してください。
- ※ 野菜の食感を損なわないように、炒めすぎに気をつけてください。

おすすめポイント：

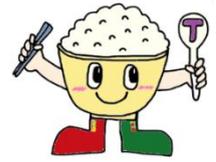
Hくん：彩り鮮やかなガパオライスです。タイ料理でおなじみの味が自宅で簡単に作れます。ナンプラーの風味が食欲をそそり、一口食べればきっと止まらないはず。ぜひお試しください。

本場のものと違い、我が家のガパオライスは辛くはないのでご安心ください。

レシピの引用・参考：

Kurashiru <https://www.kurashiru.com/recipes/ac07168d-b09f-4aad-b9ec-0f1daa87f023>

## 小学部Kさん ちの おすすめ簡単レシピ



### ニョッキ

材料： 15コくらい

- ・ ジャがいも 1コ
  - ・ 小麦粉 大さじ2~3
  - ・ 水 大さじ1
  - ・ 片栗粉 少々
- } 適当でOK

作り方：

1. ジャがいもをつぶれるくらいになるまでレンジにかける。
2. 1.と材料全部をビニール袋に入れてもむ。(やけど注意!)
3. 手で丸めて、平らにし、フォークであとをつける。
4. ゆでて水にとる。
5. お好きなパスタソースで。またはサラダに入れてもおいしいです。

おすすめポイント：

2. 3. の工程は、子どもが楽しみながらお手伝いしてくれます。

## H先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### とりにく 鶏肉のパスタ

材料： 1人分

- ・ スパゲッティ 100g
- ・ 鶏もも肉 150~200g
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ みりん 大さじ1.5
- ・ すりおろしにんにく 小さじ1
- ・ バター 10g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

作り方：

1. 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうをふる。
2. 1. をビニール袋に入れ、しょうゆ・みりん・すりおろしにんにくを入れて揉み込む。
3. 中火で焦げ目がつくくらいまで焼く（最初半面焼くときにフタをして火を通す）。
4. 水 2L に塩小さじ 3 杯入れ（分量外）、スパゲッティをゆでる。
5. ゆで汁をお玉 1 杯分とっておき、スパゲッティをザルにあげる。
6. バターをフライパンで溶かし、スパゲッティ・ゆで汁を加えて絡めながら炒める。  
（好みでにんにくを加えても良い）
7. 6. にこしょうをふり絡めたら、3. をのせて出来上がり。

おすすめポイント：

ご飯炊くのが面倒だな~というときに 10 分程度でできるので楽です。  
鶏肉でボリュームもアップ。

## 小学部Nくん ちの おすすめ簡単レシピ



### てづく 手作りホットケーキミックス

材料： 4～5人分

- きび砂糖(てんさい糖などでも) 40g
- 小麦粉 140gくらい  
(できれば強力粉・薄力粉を半々くらいで)
- 塩 ひとつまみ
- コーンスターチ(又は片栗粉) 大さじ2
- ベーキングパウダー 小さじ2

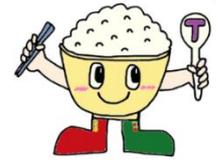
作り方：

1. はかりにフリーザーバッグをのせ、小麦粉以外の材料を入れていく。
  2. 最後に小麦粉を加え、全量で200gになるようにする。
  3. シャカシャカ振る。
- ※ これに牛乳(又は豆乳)1カップとバニラオイル少々を混ぜて焼く。  
卵を加える場合、卵1コ+牛乳180ccとバニラオイルを混ぜて焼く。  
(薄力粉だけだとホットケーキ、強力粉だけだとパンケーキ、半々でアメリカンパンケーキになります。)

おすすめポイント：

子どもが小さいうちは、ケチャップからジャムから何から何まで手作りしていました。(今はしてません ^\_^;)。そのうちのひとつです。

## 調理員 Y さんちの おすすめ簡単レシピ


 ふわカリッと作る <sup>つく</sup> クロックムッシュ <sup>ふう</sup> 風

材料： 1人分

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食パン(8枚切) 2枚</li> <li>・ ボンレスハム(スライス) 1枚</li> <li>・ 溶けるチーズ(スライス) 2枚</li> <li>・ 卵 1コ</li> </ul> | A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 三温糖 小さじ1</li> <li>・ 牛乳 小さじ1</li> <li>・ 塩 少々</li> <li>・ バター(サラダ油でも可) 大さじ1</li> </ul> |
|---|---|--|

作り方：

1. 卵は割ってよく混ぜておく。
2. バットの中に 1.の卵と A をいれてよく混ぜ、食パンの両面を浸す。
3. 中火で熱したフライパンにバターを溶かす。2.の食パンを1枚、片面を焼き色がつくまで焼く。
4. 弱火にして食パンをひっくり返し、溶けるチーズ・ボンレスハム・溶けるチーズの順にのせ、最後に 2.の食パンの残りの1枚を重ねて挟む。
5. トングなどを使って、崩れないよう気を付けて裏返し、両面に焼き目が付いたら火からおろす。
6. ななめにカットして出来上がり。

おすすめポイント：

ベシャメルソースを使わないので、とっても簡単で、すぐにおいしく食べられます。

## 小学部Sさん ちの おすすめ簡単レシピ



### ぎゅうにく てん 牛肉の天ぷら

材料： ※分量は適量

A

- ・ 牛肉肩ロース  
(薄切り)

B

- ・ しょうゆ
- ・ にんにく(すりおろし)
- ・ 塩
- ・ こしょう

C

- ・ 片栗粉

D

- ・ ウスターソース

作り方：

1. AをBに漬け込み、下味をつける。
  2. Cを薄くまぶし、油で揚げる。
  3. Dをつけて召し上がれ。
- ※ Bの下味に溶き卵を加えると、天ぷらがカラッと揚がります。  
Bの下味に塩麴で味付けしてもOK。

おすすめポイント：

- 薄切り肉なので、すぐに揚がって簡単です。
- 千切りキャベツを添えたら、肉好きな子どものチカラめしになります。
- レモン汁をかければさっぱりします。

## 中学部Sさん ちの おすすめ簡単レシピ



### ぶたにく な す あまからいた 豚肉と茄子の甘辛炒め

材料： 2人分

|                |        |      |               |
|----------------|--------|------|---------------|
| ・ 豚こま切れ肉 200g  | ・ 塩    | } 適量 | A             |
| ・ 茄子 2本        | ・ こしょう |      | ・ 砂糖 大さじ1・1/2 |
| ・ 片栗粉 大さじ1     | ・ 粉山椒  |      | ・ しょうゆ 大さじ2   |
| ・ サラダ油 大さじ2くらい |        |      | ・ みりん 大さじ2    |

作り方：

1. 茄子は縦半分に切り、さらに4等分の薄さに切ってポリ袋に入れ、片栗粉を加えて振ってまぶす。
2. サラダ油を中火で熱したフライパンで両面焼き、少し色が変わったら、豚肉を加えて炒める。
3. 全体に火が通ったら、合わせた A を加えて照りが出るまで炒め合わせる。  
塩・こしょう・粉山椒はお好みで。

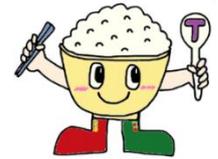
おすすめポイント：

わたし以外の家族(パパ・娘たち)は茄子が嫌いなのですが、これは茄子がトロトロになっておいしいようで人気メニューです。

レシピの引用・参考：

奥田和美(たっきーママ) Instagram <https://www.instagram.com/kazumiokuda/?hl=ja>

## 中学部Nさん ちの おすすめ簡単レシピ



### とりにく 鶏肉のソテー たまねぎとりんごのソース

材料：

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏もも肉 2枚</li> <li>・ 塩・こしょう・はちみつ 少々</li> <li>・ 玉ねぎ 1/2コ</li> <li>・ りんご 1コ</li> <li>・ ブロッコリー・アスパラ 適量</li> </ul> | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ きび砂糖 大さじ2</li> <li>・ みりん 大さじ2</li> <li>・ 酒 大さじ2</li> <li>・ しょうゆ 大さじ4</li> <li>・ 酢 小さじ1</li> <li>・ おろしにんにく 小さじ1</li> </ul> |
|---|---|--|

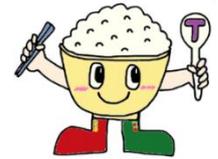
作り方：

1. 鶏肉は、塩・こしょう・はちみつをぬって、味をしみこませる。  
オーブンで、200℃で15～20分焼き、食べやすい大きさにカットする。
  2. 玉ねぎは、みじん切り、りんごはすりおろして、Aの調味料と一緒に鍋で玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。(急いでいる時は、みじん切りにした玉ねぎをレンジで加熱する。ブレンダーでソースをピューレにしてもよい。)
  3. 鶏肉にゆでたブロッコリー・アスパラを添えて、ソースをかける。
- ※ 鶏肉以外に、カジキ、鮭、豚肉でもおいしいです。

おすすめポイント：

Nさん：玉ねぎとりんごのソースで、肉もゆでた野菜も子どもの好きな味です。

## 中学部Sさん ちの おすすめ簡単レシピ



## セロリバーグ

材料： 4人分

- ・ 合い挽き肉 300g
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 卵 1コ
- ・ パン粉 1/2カップ
- ・ 牛乳 1/4カップ
- ・ セロリ 2本(葉も)
- ・ サラダ油 少々
- ・ ポン酢
- ・ 大根おろし(大人には)

作り方：

1. セロリはあらみじん切りにする(葉っぱもすべて)。  
パン粉は牛乳でふやかしておく。
2. ボウルに合い挽き肉・塩・こしょう・卵・ 1. を加えて混ぜて、4等分にして成形する。
3. フライパンにサラダ油をひいて熱し、2. を並べて表面に焦げめをつけながら焼き、フタをして両面5分ずつくらい弱火～中火で焼いて中まで火を通す。
4. (大人には大根おろしをのせて) ポン酢でいただく。

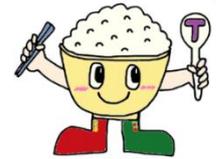
おすすめポイント：

セロリは、わたしも小学校の給食に出たポトフ以来、ずっと嫌いでしたが、セロリバーグですっかりセロリ好きになりました。子どもたちは小さい頃からセロリバーグが大好きです。

レシピの引用・参考：

母ちゃんちの晩御飯とどたばた日記(井上かなえ) <http://kanae-recipe.blog.jp/archives/312108.html>

## F先生 んちの おすすめ簡単レシピ



やさい  
野菜たっぷり スコップメンチ

材料： 4人分

- |   |   |              |              |
|---|---|--------------|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚ひき肉 300g</li> <li>・ ミックスベジタブル 200g</li> </ul> | A | ・ パン粉 大さじ6   | ・ パン粉 大さじ8   |
|   |   | ・ 牛乳 大さじ3    | ・ サラダ油 大さじ2  |
|   |   | ・ ケチャップ 小さじ2 | ・ ケチャップ 大さじ2 |
|   |   | ・ 塩 小さじ 1/2  | ・ ソース 大さじ2   |
|   |   | ・ こしょう 少々    |              |
|   |   | ・ サラダ油 小さじ2  |              |

作り方：

1. ミックスベジタブルは耐熱容器に入れ、水(小さじ1)を加えてラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱し、水気を切って冷ます。
2. ビニール袋に豚ひき肉とAを入れ、全体が白っぽくなるまでよく揉んだら、1.を加えて混ぜる。
3. 耐熱皿に2.を敷き詰める。パン粉にサラダ油を混ぜて表面に広げる。  
アルミホイルを被せてオーブントースターで15分、アルミ箔をとってさらに5分焼く。  
スプーンで分けて器に盛り、ケチャップとソースを混ぜたものをかければ出来上がり。

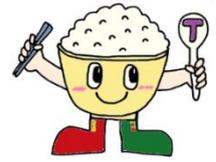
おすすめポイント：

簡単!時短!洗い物が少ない 子供とパパがパクパク食べて大満足!

レシピの引用・参考：

生協パルシステムのレシピサイト だいどころ <https://daidokolog.pal-system.co.jp/recipe/5440?fromSearch=1>

## 小学部Mくん ちの おすすめ簡単レシピ



### とり 鶏そぼろ

材料： 2～3 人分

- ・ 鶏ひき肉 150g
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ しょうがのみじん切り 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1.5
- ・ 酒・みりん・ごま油 各大さじ1

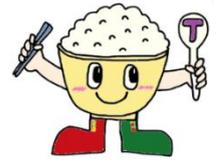
作り方：

1. 耐熱容器に材料を全て入れよく混ぜる。
2. ラップをして電子レンジ(600w)で4分。
3. よくほぐして完成。

おすすめポイント：

鶏そぼろを煮汁ごと和え物として、ほうれん草やインゲン、パプリカと玉ねぎに和えるなど万能です。  
ごはんのにせて食べてもとても美味しいです。

## 調理員Tさんちの おすすめ簡単レシピ



### まつかぜ や 松風焼き

材料： 4人分

- |             |   |               |              |
|-------------|---|---------------|--------------|
| ・ 鶏ひき肉 200g | A | ・ 赤みそ 大さじ 1.5 | ・ 白すりごま 小さじ3 |
| ・ 長ねぎ 10 cm |   | ・ 砂糖 大さじ 1.5  |              |
| ・ 卵 1コ      |   | ・ みりん 小さじ2    |              |
| ・ パン粉 20g   |   | ・ 酒 小さじ2      |              |

作り方：

1. 長ねぎはみじん切りにする。卵は溶き卵にする。
2. 鶏ひき肉・長ねぎ・溶き卵・パン粉・Aの調味料をボウルに入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。
3. 耐熱皿に入れて平らにならし、上から白すりごまをふる。
4. 180℃に予熱しておいたオーブンで20分くらい焼く。
5. 切り分けて、お皿に盛り付ける。

おすすめポイント：

おせち料理の定番で、別名「のし鶏」ともいう松風焼き。子どもたちからも好評です。

## 〇先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### レンジで簡単! キッシュ風オムレツ

材料： 1人分

- ・ 卵 2コ
- ・ お好みの具材  
(ゆで野菜や炒め野菜の残り,  
ピザ用チーズ)  
卵より多くならない程度
- ・ マヨネーズ お好みで少々
- ・ ケチャップ 適量

作り方：

1. 深めの耐熱皿に、卵を割り入れ混ぜる。
  2. お好みの具材を入れ、さらに混ぜる。  
(ふわふわした食感が好みの方は、マヨネーズも少し入れる。かための食感が好みの方は入れずにそのまま!)
  3. ラップをかけずに、レンジで20~30秒あたためて、一度取り出して混ぜ、もう一度20~30秒...を2~3回繰り返す。
  4. お好みのかたさになったら、ケチャップをかけて、そのまま食卓へ。
- ※ 私は、ブロッコリーをゆでたものとチーズを入れて、よく作っています。

おすすめポイント：

朝の忙しい時間にも、3分でできて、洗い物も少なくすみます!

## 小学部 Iくん ちの おすすめ簡単レシピ



### かぶのマリネ

材料： ※分量は適量

- ・ かぶ
- ・ かぶの葉
- ・ 甘酢
- ・ 塩
- ・ オリーブオイル

作り方：

1. かぶの皮をむいて、スライサーでスライスする。
2. 塩をふって、オリーブオイルをかけて、甘酢をかけて混ぜる。
3. かぶの葉をパラパラかける。
4. お皿に入れて完成。



おすすめポイント：

Iくん:おばあちゃんに赤かぶをもらい作りました。  
作ったら、色がクリスマスみたいになった。いつもは白(のかぶ)だけど、たくさん1人で食べちゃいます。

## 小学部Wさん ちの おすすめ簡単レシピ



### おげん まね 無限キャベツの真似サラダ ~かなり<sup>てきとうへん</sup>適当編~

材料： 2～3人分

- ・ キャベツ 280g  
(又は 刻みキャベツ 1袋)
- ・ 揚げ麺(もしくはチキンラーメン)好きなだけ
- ・ 塩・こしょう(塩昆布でもよい) 少々
- ・ にんにく チューブなら2cm くらい
- ・ ダシの粉 適量  
(牛のダシダ(韓国の牛ダシ)がおすすめですが、好きな味のダシなら何でもよいです。それによって韓国風になったり、中華風になったり、和風になります。)
- ・ ごま油 1さじくらい  
(サラダ油でもオリーブ油でもOK。ごま油がオススメ。)

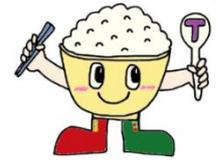
作り方：

1. キャベツを食べたい分千切りにする。(刻みキャベツを使うとすごく楽。)
  2. 揚げ麺を袋の上からパンチして細かくする。
  3. キャベツと粉々な揚げ麺をよく混ぜる。
  4. ダシの粉, 塩・こしょうと一緒に味を見ながら混ぜ合わせる。にんにくも混ぜる。ごま油をさらに混ぜ合わせる。
- ※ 味の好みで、塩を多くしたり調整してください。塩昆布を入れるのもおいしい。  
(塩ドレ系のドレッシングやタレを使ったらもっと簡単。もはや料理と言えるかわからない。)

おすすめポイント：

パリパリしながら、ずーっと食べていたくなる味です。つまみにもよい。

## 小学部Hくん ちの おすすめ簡単レシピ



### おん キャベツとツナの温サラダ

材料： ※分量は適量

- ・ キャベツ
- ・ ノンオイルツナ
- ・ 鶏がら
- ・ ごま油
- ・ マヨネーズ

作り方：

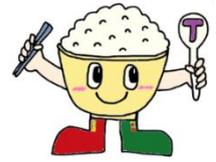
1. キャベツは千切りにする。
2. 全て耐熱ボウルに入れ、ざっと混ぜ、ラップをして電子レンジで3分くらい。
3. キャベツがしんなりしたらお皿に盛り、出来上がり。

※ 白菜でも応用可です。白菜の場合は、調味料を入れる前にレンジして、水気を切ってから調味料を入れ、混ぜます。

おすすめポイント：

レンジする事で、キャベツがやわらかくなり、食べやすい。ごま油の香りが Good!

## 中学部Sさん ちの おすすめ簡単レシピ



### にんじんとツナのシンプルサラダ

材料： 4人分

- ・ にんじん 中2本(150~200g×2)
- ・ ツナ缶 小2缶(70g 前後×2)
- ・ 酢 大さじ2
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 粗挽き黒こしょう 小さじ1/4  
(子どもには省略可)

作り方：

1. にんじんを皮ごとスライサーで千切りにする。
  2. 出来たら一晩ほど置いてにんじんの余分な水分を抜く。
  3. 2. にツナ缶・酢・塩・粗挽き黒こしょうを加え、よく和える。
- ※ 少し冷蔵庫で保存すると味がなじみます。

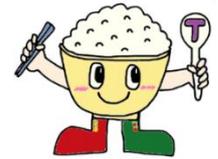
おすすめポイント：

わたしの作るキャロットラペは人気がありませんが、このツナのにんじんサラダは次女に人気のメニューです。

レシピの引用・参考：

週末の作り置きレシピ(スガ) <https://mayukitchen.com/simple-carrot-tuna-salad/>

## 中学部 I くん ちの おすすめ簡単レシピ



## じゃこサラダ

材料： 4人分

- |               |             |   |               |
|---------------|-------------|---|---------------|
| ・ ちりめんじゃこ 20g | ・ 小松菜 2束    | 【 | ・ 酢 大さじ1/2    |
| ・ 白ごま 小さじ1    | ・ キャベツ 2枚   |   | ・ 砂糖 小さじ1弱    |
| ・ にんじん 3cm    | ・ きゅうり 1/2本 |   | ・ しょうゆ 大さじ2/3 |
|               |             |   | ・ ごま油 大さじ1/2  |

作り方：

1. ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りするか、電子レンジでラップなしでカリカリに加熱する。
  2. にんじん・キャベツ・きゅうりは千切りにする。
  3. 小松菜は熱湯に塩を少量入れゆでて水にとり、2cmくらいに切る。
  4. 2.は熱湯でサッとゆでて冷水にとる。(このときに3.の小松菜を入れ、水の中であわせておく。)ザルにあげ、水気を切る。
  5. 調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングにする。
  6. 水気を切った野菜に、5.と 1.を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ※ このレシピではゆで野菜にしてありますが、生野菜でもおいしいです。

おすすめポイント：

I くん：地元の小学校で出ている給食です。給食のメニューの中では、1番好きだったので、このじゃこサラダが出てきた時はいつもおかわりをしていました。ちりめんじゃこが入っていることで、少し香ばしくなり、ふつうのサラダとは違うおいしさがあります。

## 高等部Sさん ちの おすすめ簡単レシピ



### さばかん きりぼしだいこん 鯖缶と切干大根のサラダ

材料： 4人分

- ・ さば缶詰 1缶  
(水煮缶かカレー味がおすすめ)
- ・ マヨネーズ 大さじ3くらい(お好みで)
- ・ 切干大根 1袋
- ・ 塩・こしょう 適量

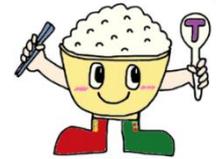
作り方：

1. 切干大根は、熱湯でゆがき、水にさらしてから、よく水気を絞って3cmくらいに切る。
2. ボウルにさば缶詰(缶の汁は軽く切る)、①の切干大根を入れ、マヨネーズ・塩・こしょうで味をととのえる。

おすすめポイント：

簡単で栄養のある副菜です。

## 中学部Nさん ちの おすすめ簡単レシピ



まめ  
ひじきと豆のサラダ

材料： 4人分

- ・ 戻したひじき 1カップ
- ・ 豆 1カップ  
(我が家は青豆を水で戻してゆでて入れます。  
サラダ用の蒸し豆などでも。)
- ・ にんじん 1/2本
- ・ ささみ 4枚
- ・ ブロックチーズ 4コ
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ だし汁 1カップ
- ・ 酒 少々
- ・ ねぎ 青い部分 2本くらい
- ・ ドレッシング お好みで

作り方：

1. ひじきと千切りにしたにんじんを鍋に入れて、砂糖・しょうゆ・だし汁で、にんじんがやわらかくなるまで煮る。水分を切って、冷ましておく。
2. ささみを水・酒・ねぎの青い部分でゆでて、ゆで汁ごと冷ます。
3. 青豆を使う場合：たっぷりの水で2日間 冷蔵庫で戻して、ゆでる。  
サラダ用の蒸し豆などを使う場合：そのままOK。
4. ひじき・にんじん・ささみ・豆・小さくカットしたチーズをまぜる。
5. 好みのドレッシングで食べる。

おすすめポイント：

普段あまり食べないひじきをたくさん食べられることと、ささみ・豆で良質なたんぱく質と、チーズのカルシウム、ひじきのミネラルがとれることがおすすめです。

## 小学部Nくん ちの おすすめ簡単レシピ



### にんじんナムル

材料：2～3人分

- ・ にんじん 2本
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ いりごま 適量

作り方：

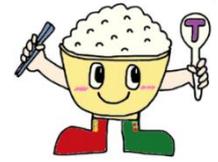
1. 鍋に湯を沸かす。にんじんはスライサーで千切りに。
2. 湯が沸騰したら火を止め、にんじんを沈め、すぐにザルにあげる。
3. フライパンにごま油をしき、中火くらいでさっと炒め、塩としょうゆを加え、混ざったらすぐに器にとる。
4. いりごまをパラパラふる。

※ フライパンの中の滞在時間は1分程度。さきーっと仕上げて。

おすすめポイント：

うちの常備菜の常連。少しうす味にして、にんじんそのものの味でモリモリ食べたい。  
にんじんがあまり好きでない子どももなぜかこれはパクパク食べてくれます。

## 中学部Hさん ちの おすすめ簡単レシピ



### きりぼしだいこん 切干大根のナムル

#### 材料：

- ・ 切干大根 適量
- ・ おろしにんにく 1片
- ・ ほうれん草 //
- ・ いりごま 小さじ2
- ・ にんじん //
- ・ ごま油 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 塩 適量

#### 作り方：

1. にんじんは太さ3mmくらいの太めの細切りにする。
2. 切干大根は洗って戻し、さっとゆで、水気を絞る。
3. 野菜をゆで、水気を絞る。
4. すべてを和える。

#### おすすめポイント：

Hさん：簡単にできるオススメ料理です。ぜひ食べて下さい。

# 小学部 I くん ちの おすすめ簡単レシピ

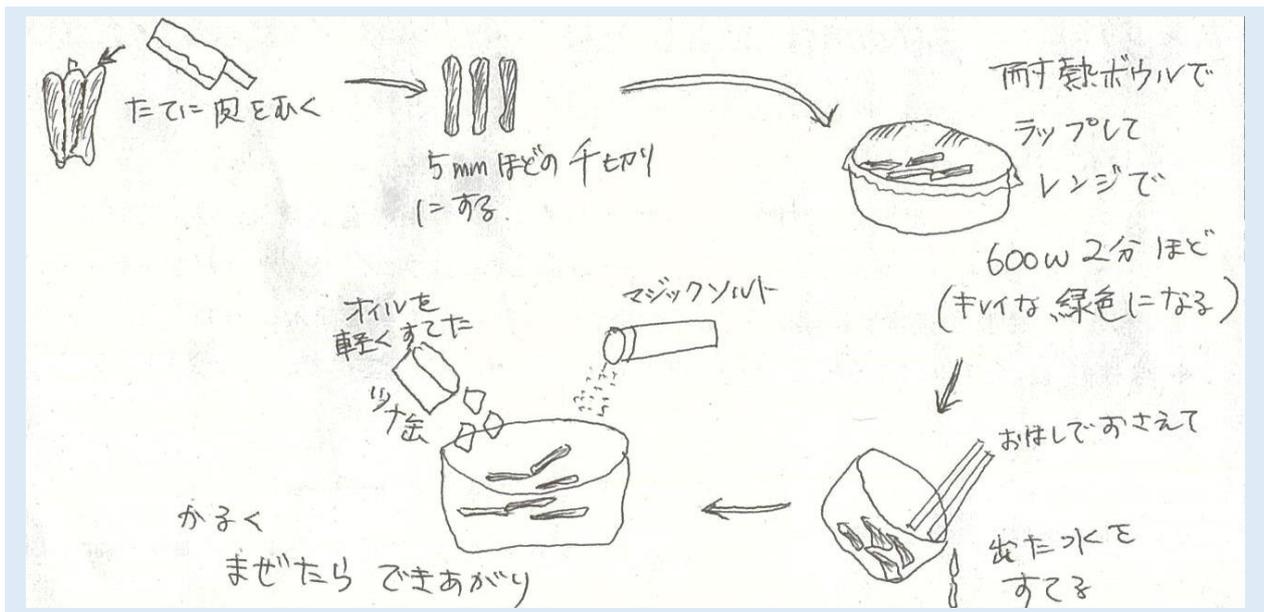


## ツナピーマン

材料： 4人分

- ・ ピーマン 1袋(4~5コ)
- ・ ツナ缶(オイル漬け) 1缶
- ・ マジックソルト 適量

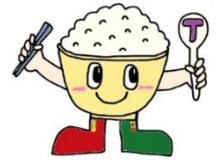
作り方：



おすすめポイント：

ピーマンのかわりに、ゆでたほうれんそうや、大根の千切りもおいしいです。  
レンジでチンするとピーマンの苦味がなぜかやわらぎます。お弁当にも。

## 小学部Kくん ちの おすすめ簡単レシピ



### こまつな いた 小松菜のごま炒め

材料：

- ・ 小松菜 1束
  - ・ 油揚げ 2枚
  - ・ ごま油
  - ・ めんつゆ
  - ・ みりん
  - ・ すりごま たっぷり
- 適量

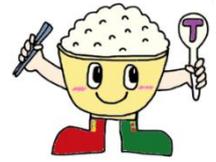
作り方：

1. 小松菜を1~2cmに切る。
2. 油揚げを5mmほどの細さに切る。
3. フライパンにごま油をひいて、小松菜と油揚げを炒める。
4. めんつゆとみりんで味をつけ、汁気がなくなるまで炒める。
5. 火を止めて、すりごまをたっぷりかけて混ぜる。

おすすめポイント：

めんつゆで少し濃いめの味付けがおすすめ。小松菜と油揚げの相性がよい！

## S先生 んちの おすすめ簡単レシピ



だいこん かわ  
**大根の皮のきんぴら**  
かんたん さいふ やさ  
～おいしく簡単, お財布にも優しい～

材料： ※分量は適量

- ・ 大根の皮
- ・ 酒
- ・ ごま油
- ・ サラダ油
- ・ みりん
- ・ ごま
- ・ しょうゆ

作り方：

1. 大根の皮をむき,皮を3mmくらいの千切りにする。
2. 油で透きとおる程度まで炒め,酒・みりん・しょうゆで味付け。
3. 汁気がなくなるまで炒め,仕上げにごま油とごまをふって出来上がり。

おすすめポイント：

ごはんがすすむこと請け合いです。お試しあれ！

## 〇先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### パプリカのきんぴら

材料： 3人分

- ・ パプリカ 2コ
  - ・ ごま 適量(たくさん)
  - ・ ごま油 大さじ1
- A
- ・ さとう 大さじ2
  - ・ しょうゆ 大さじ1.5
  - ・ みりん 大さじ2
  - ・ 酒 大さじ2

作り方：

1. パプリカを半分に切り、種を出す。
2. 5ミリ幅くらいの細切りにする。
3. フライパンにごま油を入れて、パプリカを炒める。
4. 全体に油が回ったら A を混ぜ合わせておいたものを回しかける。
5. 汁気がなくなったら、火を止めてごまをふりかける。

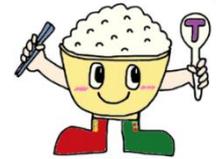
※ 調味料はお好みで調整してください。

※ パプリカは赤と黄色を使うときれいです。

おすすめポイント：

大きなパプリカの大量消費におすすめですよ！

## S先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### こんにゃくのカラカラ炒り

材料： 2人分

- ・ こんにゃく 1枚
- ・ しょうゆ 適量
- ・ みりん //
- ・ 鷹の爪 //
- ・ 白ごま //

作り方：

1. こんにゃくを一口大に切る。
2. 鍋でこんにゃくを水分がなくなるまで炒める。(途中キュキュと音が鳴る。木べらでよく炒ることが大切。)
3. こんにゃくの水分が抜けたら、しょうゆ・みりん・鷹の爪を入れて、さらに炒る。
4. 仕上げに、白ごまをふって出来上がり。

おすすめポイント：

もう一品欲しい時や、少し濃い味が欲しい時、あとはもう一杯…という時におすすめです。

## 中学部 Iくん ちの おすすめ簡単レシピ



# ポテトチーズ焼き<sup>や</sup>

材料： 2人分 ※分量は適当でOK

- ・ ジャがいも 5~6コ
- ・ トマト 1コ
- ・ 玉ねぎ 1コ
- ・ 挽き肉 100g くらい  
(豚挽きでも合い挽きでもウインナーでもOK)
- ・ チーズ 1つかみ
- ・ パン粉 適量
- ・ (水)
- ・ コンソメ
- ・ 塩 (ハーブソルトでもOK)
- ・ こしょう

作り方：

1. ジャがいも・玉ねぎ・トマトを薄めに切る。
2. 1.と挽き肉をフライパンに並べて入れ、中火にかける。
3. コンソメ・塩・こしょうを入れ、フタをして、ジャがいもが柔らかくなるまで煮る。  
(途中、焦げつきそうなら水を入れる。)
4. 耐熱皿に移し、チーズとパン粉をかける。
5. オーブン等でこんがり焼く。

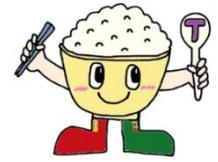


おすすめポイント：

Iくん:好きすぎて、特別な日(誕生日など)にもリクエストをして、作ってもらうくらいです。  
なので、他のものは作らずに、このポテトチーズ焼きだけを食べます。(ご飯もいらない ^\_^)  
とにかく好きです!

母:我が家の大人気メニューです。子ども2人ともトマトが嫌いですが、これだけは食べてくれます。

## H先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### ピザ<sup>ふう</sup>風じゃがいも

材料： 1人分

- ・ じゃがいも 1コ
- ・ ピーマン 1/2コ
- ・ オリーブオイル(サラダ油でも可) 大さじ1
- ・ ピザソース 大さじ1
- ・ とろけるチーズ 1~2枚

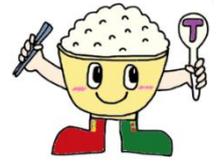
作り方：

1. じゃがいもを5mm厚の輪切りにする。
2. ピーマンを細切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを引き、じゃがいもを1枚ずつおいて片面を焼く。
4. 弱火にしてじゃがいもを返し、ピザソース・ピーマン・チーズをのせてフタをする。
5. チーズが程よく溶けたら完成。

おすすめポイント：

お手軽で、ピザトーストとはまた違った食感。  
ゆでた海老やホタテを乗せてシーフードピザ風にするのもアリ。

## S先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### はんぺんのチーズ<sup>はさ</sup>挟<sup>や</sup>み焼き

材料： 1人分

- ・ はんぺん 1枚
- ・ チーズ 適量 (何でも好きなもの)
- ・ バター 1かけ

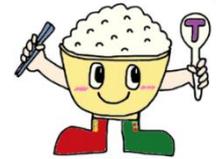
作り方：

1. はんぺんを斜めに半分に切る。
2. 切ったはんぺんの真ん中に、横に切り目を入れる。
3. 切り目を入れた中に、チーズを挟む。
4. フライパンにバターを溶かして、チーズ入りはんぺんを両面をこんがり焼く。  
(バターは焦げやすいので、弱火で、フライパンにフタをしてチーズがとろりとするように、温めるように焼く。)

おすすめポイント：

和と洋のコラボレーションをお楽しみください。

## 中学部Yさん ちの おすすめ簡単レシピ



### やさい 野菜チップス

材料： 4人分

- ・ じゃがいも 大1コ
- ・ にんじん 中 1/2本
- ・ かぼちゃ 1/8コ
- ・ れんこん 1/3本
- ・ 油 適量
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ こしょう 少々

作り方：

1. 野菜をきれいに洗って、必要なら皮をむく。
2. 1mmぐらいの厚さにうすく切り、水にさらす。(スライサーや皮むき器を使うとうすく切れる)
3. 野菜の中の水分をとるために、サッとゆでる。(ゆですぎないように注意)
4. ペーパータオルなどで水気をしっかりとる。
5. フライパンに油を入れて、野菜を揚げる。油の温度は160°Cの低温。
6. 塩・こしょうをふって、味をととのえる。

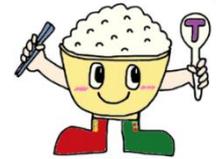
※ 裏技(油を使わない方法)

1. ゆでた野菜を、ペーパータオルを敷いたお皿に重ならないようにする。
2. 電子レンジで3分加熱し、裏返して3分加熱して乾燥させる。
3. 冷めて完全にパリパリになったら、お好みで味をつける。

おすすめポイント：

Yさん：好きではない食べ物が、揚げることによって、食べられるようになります。

## 高等部Hくん ちの おすすめ簡単レシピ



## カノムパン ナークン (エビあんのせ揚げパン)

材料： 3人分

- ・ フランスパン 1/2本
- ・ エビ 200g
- ・ 豚ひき肉 100g
- ・ 卵 1コ
- ・ にんにく(みじん切り) 5かけ
- ・ 黒こしょう 小さじ1/4
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ 白ごま 大さじ2
- ・ 揚げ油 3カップ

作り方：

1. フランスパンを1cmの厚さにスライスし、表面を乾燥させておく。
  2. エビを細かくきざみ、豚ひき肉と混ぜながら包丁で叩く。
  3. 2.に、卵・にんにく・黒こしょう・しょうゆ・塩を入れて、よく練り混ぜて餡にする。
  4. できた餡をパンにぬりつけ、上に白ごまをふりかける。
  5. 揚げ油を熱し、適温になったら弱火にし、餡のぬってある面を下にして火が通るまで揚げる。(餡は絶対に落ちませんので、ご安心を)
  6. 器に盛り付けて、出来上がり。
- ※ フランスパンはしっとりよりも乾燥気味がいいです。

おすすめポイント：

Hくん：おもてなし料理として出せば、食卓が華やぎます。噛むたびに揚げたえびの風味が口いっぱいに広がり、また、これがパンとよく合います。僕の幼いころからの大好物です。これが出る日には、テンション MAX!!

## H先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### あさりのアヒー<sup>ふう</sup>ジョ風

材料： 1人分

- ・ おき身アサリ(冷凍) 50g
- ・ オリーブオイル 大さじ 5
- ・ 酒 適量
- ・ きざみにんにく 小さじ 2

作り方：

1. おき身アサリを耐熱容器に入れ、浸るくらいに酒を入れる。
2. レンジで3分加熱し、ゆでた状態にする。
3. フライパンでオリーブオイルを熱し、きざみにんにくを入れて香りを出す。
4. 2. を酒ごと加えて煮込む。
5. 一度乳濁した汁が再び透き通れば出来上がり。

おすすめポイント：

手軽に作れて、つまみに最適。フランスパンなどにのせて食べるのもいいです。

## 小学部Nくん ちの おすすめ簡単レシピ

じんわり<sup>おい</sup>美味しい! にんじんポタージュ

材料： 2～3 人分

- ・ にんじん 1本
- ・ ローリエ 1枚
- ・ しょうが 2スライス
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 豆乳(又は牛乳) 1カップくらい

作り方：

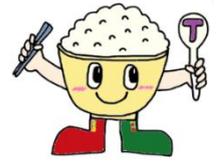
1. にんじんは皮をむいて乱切りにする。
2. 厚手の鍋(小さめの土鍋など)に、豆乳(又は牛乳)以外の材料を入れ、ひたひたになるくらいの水(1カップくらい)を入れ、沸騰したら弱火にし、コトコト煮る。20分くらい。
3. にんじんが箸で崩れるくらい柔らかくなったら火を止め、しょうがとローリエを取り出し、にんじんを湯ごとミキサーにかける。熱湯注意!!少し冷めてからでもOK。これでポタージュの素の出来上がり。(この状態で冷凍保存しても。)
4. ポタージュの素を鍋に戻し、同量くらいの豆乳又は牛乳を入れ温める。器に移し、好みでバターひとかけを浮かべ、黒こしょうをガリガリひく。

おすすめポイント：

ブイヨンもコンソメキューブもいりません。野菜そのものの味でいただきます。  
シンプルな材料だけで、じんわり美味しいポタージュ!

レシピの引用・参考： 知人の Facebook より

## 小学部Hくん ちの おすすめ簡単レシピ



### やさい 野菜たっぷりポトフ

材料： ※分量は適量

- ・ 玉ねぎ
- ・ にんじん
- ・ ジャがいも
- ・ キャベツ
- ・ ソーセージ
- ・ 水
- ・ コンソメ
- ・ 塩
- ・ こしょう

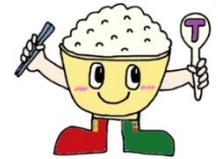
作り方：

1. 玉ねぎ・にんじんは1cm 弱, ジャがいも・キャベツは1cm にさいの目切りにする。  
ソーセージは5mm 幅の輪切りにする。
2. 水・コンソメ・具材を入れ, あくを取りながら, やわらかくなるまで煮る。
3. 塩・こしょうで味をととのえ, 出来上がり。

おすすめポイント：

- 野菜のやさしい味のスープです。
- 全て小さく切ると子どもたちが食べやすいです。

## 〇先生 んちの おすすめ簡単レシピ



### トマトスープ

材料： 4人分

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プチトマト たっぷり</li> <li>・ 鶏肉もも 200g</li> <li>・ ウィンナー 4~8本<br/>(大きさを増減)</li> </ul> | A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジャがいも 大1コ</li> <li>・ マッシュルーム 1/2パック</li> <li>・ キャベツ 100g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ オリーブオイル 大さじ2</li> <li>・ 砂糖 大さじ1/2</li> <li>・ コンソメ 2個</li> <li>・ 塩・こしょう 適量</li> </ul> |
|--|---|--|---|

作り方：

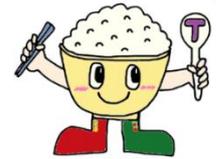
1. Aの材料は、食べやすい大きさに切っておく。
2. オリーブオイルを鍋に入れて鶏肉を並べる。
3. 洗ってへたを取ったプチトマトを入れて(できれば鍋8分目くらい)中火にかける。
4. 焦げないように時々鍋をゆする。
5. プチトマトから水分が出てきてスープ状になったら、砂糖→コンソメの順番で入れる。
6. Aの材料を鍋に入れて、火が通るまで煮る。
7. 最後にウィンナーを入れて5分ほど煮込んだら(太めだったら、長めに煮る)、塩・こしょうで味をととのえて完成。

- ※ 具材は何でもOK, ブロッコリーやカブ, モッツアレラチーズを入れてもおいしいです。  
溶けるチーズをかけて食べても。残りの汁をスープパスタにしても、とてもおいしいです。
- ※ “水を加えない”のがポイントです。

おすすめポイント：

プチトマトをたくさんいただいた時の献立です。

## M先生 んちの おすすめ簡単レシピ



## ニューイングランド クラムチャウダー

材料： 4人分

- |                  |             |              |
|------------------|-------------|--------------|
| ・ 殻つきあさり 500g    | ・ 有塩バター 20g | ・ 粉チーズ 大さじ 2 |
| ・ 白ワイン 100ml     | ・ 小麦粉 大さじ 2 | ・ パセリ 適量     |
| ・ 玉ねぎ 1コ         | ・ コンソメ 1コ   |              |
| ・ じゃがいも 1コ       | ・ 塩・こしょう 適量 |              |
| ・ にんじん 1本        | ・ 水 350ml   |              |
| ・ ベーコン(ブロック) 80g | ・ 牛乳 500ml  |              |

作り方：

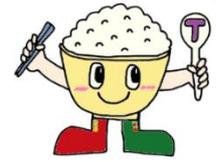
1. あさは砂抜きしてよく洗っておく。
2. 野菜とベーコンは角切りにする。
3. あさりと白ワインをフライパンに入れ、蒸す。開いたら中身を取り出し、殻は捨て、汁は取っておく。
4. フライパンに有塩バターを溶かし、ベーコンを炒め、野菜も炒める。
5. 火を止めて小麦粉を入れて混ぜ、3. の汁、水・コンソメ・塩・こしょうを入れて混ぜる。
6. 3. のあさりを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。  
牛乳と粉チーズを入れて温めたら、カップに盛り付けパセリをふって完成。

おすすめポイント：

ボストンのあるニューイングランドはクラムチャウダー発祥の地です。滞在していた時によく食べていました。現地の学校でも給食のメインで週1回は出ていた記憶があります。

ニューイングランドスタイルのクラムチャウダーのオリジナルスタイルは、スープが丸いバケット(パン)の中に入った状態で出てきます。バケットがない場合でも、ボリュームがあるので、クラッカーと一緒に食べることも多いです。これをフェンウェイパークという野球場で食べながらBoston Redsoxを応援するのが、ポストニアンスタイルです。

## 中学部Hさん ちの おすすめ簡単レシピ



### パセリソース

材料： 4人分

- ・ パセリ 1束
- ・ にんにく 1~2片
- ・ バター 20g
- ・ しょうゆ 大さじ 1.5

作り方：

1. 肉を焼いたフライパンにバターと刻んだ にんにくを入れる。
2. 香りがたったら、刻んだパセリを入れる。  
しんなりしたら、火を止め、しょうゆを入れる。

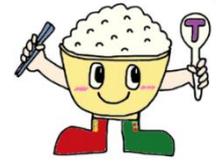
※ 肉は、我が家ではトンカツ用の豚ロース(筋切り)。塩・こしょう・小麦粉をまぶしてサラダ油で焼いています。

おすすめポイント：

Hさん:私の大好きな料理です。

余ったソースはこっそりご飯にかけても美味しいです♪(←太るなあ(o´▽`o))

## 小学部Kさん ちの おすすめ簡単レシピ



### しろ 白だしドレッシング

材料：

- ・ オリーブオイル
  - ・ 白だし
  - ・ いりごま
- } 適量

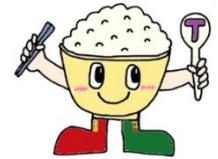
作り方：

1. オリーブオイルに、味を見ながら少量ずつ白だしを入れる。
2. 最後にごまを入れて出来上がり。

おすすめポイント：

サーモン、ナッツ、ビーツ、ベビーリーフ、アボカドのサラダにとっても合います。

## 小学部Nくん ちの おすすめ簡単レシピ



### からだ やさ 体に優しいチョコソース

#### 材料：

- ・ 純ココアパウダー(無糖) 大さじ1
- ・ 牛乳(又は 豆乳) 大さじ1
- ・ はちみつ 大さじ1

#### 作り方：

1. すべてをよく混ぜる。 以上！

※ 温めた牛乳(又は豆乳)を注げばミルクココアに。

※ ココアパウダーの量を増やせばペースト状に、牛乳又は豆乳の量を多めにすればソース状に。パンにぬる時などはペーストに、アイスクリームやホットケーキにかける時などはソース状に。お好みで調節を。

※ ラム酒を少し混ぜれば、大人のチョコソースに。

#### おすすめポイント：

子どもが小さいうちは何でも手作りしていて、これもそのうちのひとつ。たくさん作って、瓶に詰めて、冷蔵庫に常備していました。朝食のパンにぬるチョコも、これなら罪悪感なく出せる(笑)。

レシピの引用・参考 : 知人の Facebook より

## 小学部Nくん ちの おすすめ簡単レシピ



### てづく 手作りなめたけ

材料：

- ・ えのきたけ 1袋
- ・ しょうゆ 大さじ1くらい

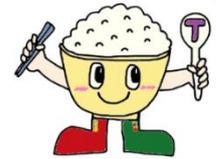
作り方：

1. えのきたけの石づきを落とし、長さを半分くらいに切り、すべてを鍋に入れ、上からしょうゆをまわしかける。
2. フタをしてから火をつけ、すぐにごく弱火にする。時々少しフタを開け、混ぜる。3～5分。えのきたけからブクブクとエキスが出て全体がトロツとなったら出来上がり！

おすすめポイント：

とーってもカンタンにできてしまうごはんのお供。

## 中学部Sさん ちの おすすめ簡単レシピ



### さばかん あおな 鯖缶と青菜のしっとりふりかけ

#### 材料：

- ・ かぶの葉っぱ 1束分
- ・ 鯖の水煮缶 1缶
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 白いりごま 大さじ1
- ・ 塩 適量

#### 作り方：

1. かぶの葉を細かく刻み、塩を振ってもむ。しんなりしたら水分を絞る。
2. フライパンを熱し、ごま油と1.を入れて中火でさっと炒める。  
全体に油が回ったら端に寄せ、鯖缶を汁ごと入れ、崩しながら炒める。
3. 水気がなくなるまで広げるようにしながら炒めたら、しょうゆを加え、白いりごまを振って火を止める。

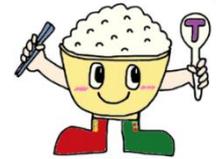
#### おすすめポイント：

かぶの葉と鯖缶だけですが、とっても簡単なのですが美味しいので、ぜひ作ってみてください。

#### レシピの引用・参考：

母ちゃんちの晩御飯とどたばた日記（井上かなえ） <http://inoue-kanae.blog.jp/archives/1077418123.html>

## 小学部Nくん ちの おすすめ簡単レシピ



### お店の<sup>みせ</sup>ようなサクサクフライ! <sup>えき</sup>バター液

材料： トンカツで3~4人分

- ・ 薄力粉 60g
- ・ 卵 1コ
- ・ 水 大さじ2
- ・ 牛乳 大さじ2

作り方：

1. 混ぜる。 以上！

※ 薄力粉に卵を入れた段階で混ぜ、水を入れてよく混ぜ、牛乳を入れてよく混ぜると、ダマができていくいです。

おすすめポイント：

トンカツや串カツなどを作る時、塩こしょうした具材にこのバター液をくぐらせ、パン粉をぎゅっぎゅっつけて揚げると、衣がはがれにくくお店のようなサクサクフライに！

薄力粉をはたき、溶き卵にくぐらせ、パン粉、という3段階ってけっこう面倒なもの。粉と卵を混ぜたバター液にすれば、仕上がりも満足！