

一緒に炊き込みごはん



材料（作りやすい分量）

米	2合
まいたけ	1パック
ツナ缶	1個（70g）
酒・しょうゆ（薄口）	各大さじ2
だし汁	400ml
焼きのり・白ごま	適量

目安量：大人4人分

作り方（●は親子で一緒にしてみましよう）

- ① 米をとぐ。
- ② まいたけは、食べやすい大きさになるよう手でほぐす。
- ③ ツナ缶は軽く汁気を切る。
- ④ 炊飯器に米、酒、しょうゆを入れ、2合の目盛りまでだし汁を加える。
②③を加えて炊く。
- ⑤ 器に盛り、ちぎった焼きのり、白ごまをかける。

☆ポイント・工夫☆

包丁不要のメニューです。
入れる食材を変えてアレンジも◎



豆腐とひじきのハンバーグ



作り方（●は親子で一緒にしてみましよう）

- ① ひじきは水でもどしておく。
- ② 水気をきった①とAを混ぜ、よくねる。6等分にして丸める。
- ③ フライパンに油をひき、②を焼く。
火が通ったら一旦取り出す。
- ④ Bを③のフライパンに入れ、とろみがつくまで加熱し、焼いたハンバーグを入れてからませる。



材料（作りやすい分量）

ひじき	大さじ1・1/2	油	小さじ1		
A {	鶏ひき肉	120g	B {	しょうゆ	小さじ1
	木綿豆腐	1/2丁（約150g）		みりん	小さじ1/2
	パン粉	大さじ2		砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4		水	50ml
	おろししょうが	小さじ1/4		片栗粉	小さじ1/2

目安量：小さめ6個分

かんたんもやしナムル



材料（作りやすい分量）

もやし 1袋（約200g）

☆ { めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1
ごま油 小さじ1
白ごま（好みで） 小さじ1

目安量：大人4人分

作り方（●は親子で一緒にしてみましょう）

① もやしはゆで、ザルにあげて水気を切っておく。

●② ①を☆で和え、白ごまをかける。

☆ポイント・工夫☆

簡単に作れるので、もう一品ほしいときにも便利です。

電子レンジ加熱の場合は、ボウルにもやしを入れ、ふんわりとラップをして600wで3分加熱してください。



キャベツのサラダ



材料（作りやすい分量）

キャベツ 2～3枚

にんじん 1/3本（50g）

☆ { 油 大さじ1
酢 大さじ2/3
塩 ひとつまみ
砂糖 大さじ1・1/2

目安量：大人2人分

作り方（●は親子で一緒にしてみましょう）

① 湯を沸かす。

●② キャベツを1口サイズにちぎる。

③ にんじんを千切りにする。

④ ☆の調味料を計る。

●⑤ ☆を混ぜ合わせる。

⑥ キャベツ、にんじんをゆでる。

●⑦ ☆とゆでた野菜を混ぜ合わせる。

☆ポイント・工夫☆

親子で分担しながら作れるレシピです。



塩ダしたたききゅうり



材料（作りやすい分量）

きゅうり	1本（約100g）
ごま油	小さじ1/2
とりがらスープの素	小さじ1/4
☆ 塩	ひとつまみ
こしょう	適量
白いりごま	小さじ1

目安量：大人2人分

作り方（●は親子で一緒にしてみましよう）

- ① きゅうりはヘタを切り落とす。
- ② きゅうりをめん棒で叩き、手で食べやすい大きさに割る。
- ③ ボウルにきゅうり、☆を合わせ、10分程おく。

☆ポイント・工夫☆

きゅうりをポリ袋に入れて叩き、調味料も一緒に入れて混ぜると洗い物が少なくなってお手軽です。



ぎょうざピザ



材料

餃子の皮
ケチャップ（ピザソース）
好みの具材
（ウインナー・ツナ缶・たまねぎ ピーマン・ミニトマト・コーン など）
とけるチーズ

作り方（●は親子で一緒にしてみましよう）

- ① 具材は、乗せやすい大きさに切る。ツナは汁気を切っておく。
- ② クッキングシートの上に、ぎょうざの皮を並べる。
- ③ ぎょうざの皮にスプーンでケチャップ（ピザソース）を塗り、具材やチーズをのせる。
- ④ トースターでチーズが溶けるまで焼く。

☆ポイント・工夫☆

余った餃子の皮でも作れるお手軽ミニピザです。マヨネーズやお好みソースをベースにしても◎

