

栄養バランスのとれた食事を手早く作る術

ちょっとした工夫で手早く・おいしいコツやメニューを紹介します。

入れっぱなしにしないよう
1か月を目安に食べましょう!

その1 手間を省く保存術 (冷凍)(素材編)

…よく使う量、形で保存。使う時は、凍ったまま加熱調理が基本です

①よく使う大きさに切って冷凍する

⇒油揚げ・玉ねぎ・長ねぎ・きのこ類・ベーコン・ちくわ・さつま揚げ・にんにく・しょうが
野菜炒めに、汁ものに

うっかり賞味期限切れを防ぐ!

②そのまま冷凍する

⇒ピザ用チーズ・しらす干し・食パン・納豆(食べる少し前に冷蔵庫又は電子レンジで解凍)等

③ゆでて冷凍する

⇒ほうれん草・ブロッコリーなど

その2 すぐ食べられる食材をストック

- ① そのまま食べられる(常温保存可)、ちょっと手を加えるとさらにおいしいもの
⇒缶詰(魚・肉・果物缶等)、のり、なめ茸茶漬、ごま、パン、豆乳、野菜ジュース等…
- ② 電子レンジなどで加熱するだけで食べられるもの ⇒レトルト(カレー、ご飯等)
- ③ 冷蔵庫に常備できるもの ⇒卵、チーズ、牛乳、豆腐、納豆など

その3 アレンジできる「素」をストック

みそ汁の素 ……作って楽しいみそボール 4 ページのレシピをチェック!

主食メニューを紹介するよ☆炭水化物を含む食品を食べると、熱や力になるよ!



たけのこご飯(炊きやすい量)

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|---|----------|----------------|---|
| 米 | 2合 | 炊く | ① 鍋に油を熱し、たけのこ、人参、鶏肉、油揚げ、干しいたけを炒め、水(しいたけの戻し汁)をひたひたになるくらいに入れて煮る。 ② 材料が軟らかくなったら調味料を加え、汁がなくなるまで煮詰める。 ③ 炊きあがったご飯に②を混ぜる。 ④ きぬさやを散らす。 |
| たけのこ水煮 | 150g | 小さめのいちょう切り | |
| ※生たけのこ(皮付き)を使う場合は、300g | | | |
| 人参 | 60g | 小さめのいちょう切り | |
| 鶏肉小間切れ | 60g | しょうゆ、酒(分量外)で下味 | |
| 油揚げ | 30g | 油抜きし、細めの短冊切り | |
| きぬさや | 30g | 下ゆでし、斜め切り | |
| 干しいたけ | 6g | 水で戻して千切り | |
| 油 | 3g(小さじ1) | | |
| <調味料>しょうゆ20g(大さじ1) 酒5g(小さじ1) 砂糖10g(大さじ1) | | | |



ポイント!



この材料で炊き込んでもおいしいですよ!



ビビンバ

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|-----------|---------------------------------|----------|---|
| 米 | 2合 | 炊く | ① もやし、ほうれん草、パプリカ、人参は下ゆでし水をきり、④の調味料で味をつけ、白いりごまを混ぜる。 |
| もやし | 180g | | |
| ほうれん草 | 120g | 2cm長さに切る | |
| パプリカ | 24g | 薄切り | |
| 人参 | 60g | 千切り | |
| ④ | しょうゆ 12g(小さじ2) ごま油 6g(小さじ1強) | | ② 鍋に⑧を入れて熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて炒め、半分の砂糖を加える。 |
| 白いりごま | 6g(小さじ2) | | |
| ⑧ごま油 | 6g(小さじ2) | | ③ ②に③を加え、パラパラになるまで炒める。 |
| にんにく・しょうが | 各1.2g | みじん切り | |
| 長ねぎ | 20g | みじん切り | ④ ③に残りの砂糖とみりん、みそを加え、しょうゆを回し入れ、さらに煮る。最後にホールコーンを入れ、さっと煮る。 |
| ③ | 豚ひき肉 240g | } 混ぜておく | |
| | 酒 6g(小さじ1強) | | |
| | 水 160ml | | |
| 砂糖 | 12g(大さじ1と小さじ1) | | ⑤ 炊いたご飯の上に、①、④を彩りよく盛り付ける。 |
| みりん | 6g(小さじ1) | | |
| みそ | 30g | | |
| しょうゆ | 12g(小さじ2) | | |
| ホールコーン缶 | 60g | 水分をきっておく | |



～おにぎりいろいろ～



しらすのおにぎり(1個分)

[ごはん 100g しらす干し5g 白いりごま小さじ1/3 青のり少々]

- ①しらす干しは塩分を取るため、熱湯に通しておく。
- ②ごはんにしらす干し、ごま、青のりを混ぜて、食べやすい大きさににぎる。



チーズとこんぶのおにぎり(1個分)

[ごはん 100g プロセスチーズ5g 塩こんぶ1g 白いりごま小さじ1弱]

- ①チーズは、0.5cm角のサイコロに切る。
- ②ごはんチーズ、塩こんぶ、ごまを混ぜて、食べやすい大きさににぎる。

<アレンジ> 塩こんぶの替わりに、

おかか(かつお節+しょうゆ)を混ぜてもおいしいよ!



こぎつねおにぎり(5個分)

[ごはん500g ひじき2.5g(戻す) 油揚げ35g(短冊切り)
人参15g(千切り) 砂糖3g(小さじ1と1/2)
しょうゆ7.5g(小さじ2) 白いりごま5g(小さじ1)]

- ①ひじきと油揚げと人参を、砂糖・しょうゆ・水で煮付ける。(煮汁がなくなるまで)
- ②ごはん①とごまを混ぜて、食べやすい大きさににぎる。

きつねの好物といわれている油揚げを入れたおにぎりです。



<もう一工夫!> 具を混ぜたごはんをラップで包み、モールなどで留めるとかわいく仕上がります。

ツナポリタン

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|---------|----------------|-------------|--|
| スパゲティ | 300g | | ① スパゲティはゆでて油をからめる。 ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、しめじの順に炒める。 ③ ②にツナを入れ炒め、Aを加える。 ④ ③に①を入れ炒め、砂糖を加え、味を調える。※酸味が強いときに、砂糖を入れるとまろやかになります。 ⑤ ④にピーマンを入れ軽く炒め、できあがり！ |
| 油 | 小さじ2 | | |
| ツナ | 180g | 油をきる | |
| 玉ねぎ | 420g | 薄切り | |
| 人参 | 120g | 短冊切り | |
| しめじ | 60g | 食べやすい大きさに切る | |
| ピーマン | 60g | 下ゆでする | |
| 油 | 12g(大さじ1と小さじ1) | | |
| ウスターソース | 36g(大さじ2) | A | |
| ケチャップ | 144g(カップ2/3) | | |
| 砂糖 | 適量 | | |

ポイント！



- ・ウインナーやベーコンの代わりにツナを使ったナポリタンです。
- ・ツナは早めに入れるとパサつくので具材を炒める最後に入れましょう！



カレーうどん

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|--|----------|------------|--|
| ゆでうどん | 600g(3玉) | | ① ほうれん草は下ゆですておく。 ② 鍋に、だし汁と干しいたけの戻し汁を入れ、ほうれん草以外の野菜、油揚げを煮る。 ③ ②に豚肉を加え、火が通ったら、Aで調味する。 ④ うどんを入れて、温まるまで中火で煮る。 ⑤ 最後に①のほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。 |
| 豚肉(薄切り) | 270g | 酒をふる(分量外) | |
| 干しいたけ | 10g | 水で戻して、千切り | |
| 人参 | 130g | 短冊切り | |
| 玉ねぎ | 200g | 薄切り | |
| 長ねぎ | 65g | 小口切り | |
| 白菜 | 260g | 短冊切り | |
| 油揚げ | 65g | 油抜きし、短冊切り | |
| ほうれん草 | 130g | 2cm位の長さに切る | |
| かつおだし | 4カップ | | |
| しょうゆ50g(大さじ3) 酒6.5g(小さじ1強) カレー粉1.5g(小さじ2/3) カレールー90g 塩少々 | | A | |
| | | | |

★戻し汁も取っておく



・かつおだしの取り方は、3ページを参照してくださいね。



ポイント！

カレーが残った時に、市販のめんつゆとうどんを加えると簡単に作れます！

※レシピ集の分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。

いいそば

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|-----------------------------------|----------|-------------|---|
| 蒸し中華麺 | 450g(3玉) | ほぐしておく | ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて塩・こしょうをす ② ①に野菜を入れて炒め、一度お皿に取り出す。 ③ 同じフライパンで(くつつきそうなら油を追加してか ら)中華麺を炒める。 ※麺は天板に広げてオーブンで焼いてから使ってもおいしいです ④ 火が通ったら、豚肉、野菜を戻し、しょうゆ、塩・こしょ うで味付けをする。 ⑤ お皿に盛って、青のりを散らす。 |
| 豚肉(薄切り) | 240g | 食べやすい大きさに切る | |
| 玉ねぎ | 240g | 薄切り | |
| 人参 | 100g | 短冊切り | |
| きゃべつ | 240g | 短冊切り | |
| もやし | 255g | 洗って水きり | |
| ピーマン | 60g | 千切り | |
| 油 | 適量 | | |
| しょうゆ50g(大さじ3) 塩・こしょう 少々 青のり 少々 | | | |

ポイント!



- ・野菜を炒める際は、水分が出ないように強火で手早く作りましょう!
- ・ソース味も人気ですが、しょうゆ味も園児にとっても人気のメニューですよ。
- ・簡単に作れるのでぜひお子さんと一緒に作ってみてください♪



小魚トースト

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|---------|--------------------|-----------|-----------------------------------|
| 食パン | 3枚(6枚切り) | 半分に切る | ① 食パンに④を塗り、オーブン(トースター)で表面をこんがり焼く。 |
| ちりめんじゃこ | 20g | } ④混ぜ合わせる | |
| マヨネーズ | 30g (大さじ2と小さじ1) | | |
| 粉チーズ | 6g(大さじ1) | | |



ちりめんじゃこの塩分が気になる場合は、さっとゆでてください。



ピザトースト

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|--------|------------|-------|--|
| 食パン | 3枚(6枚切り) | 半分に切る | ① フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを炒める。 ② 食パンにケチャップを塗り、①とコーン、チーズをのせる。 ③ オーブン(トースター)で表面をこんがり焼く。 |
| 玉ねぎ | 60g | 薄切り | |
| ホールコーン | 30g | | |
| ピーマン | 18g | 薄切り | |
| ベーコン | 20g | 短冊切り | |
| 油 | 6g(小さじ1強) | | |
| ケチャップ | 36g(大さじ2強) | | |
| ピザ用チーズ | 30g | | |



ピザソースを使わなくても、ケチャップで十分おいしく作れますよ!

