



楽しい夏休みが始まります。何を作ろうか、と考える回数が普段よりも多くなりますね。時間が比較的とりやすい時期だからこそ、家でみんなで料理ができるいい機会です。

どんなことをお手伝いしてもらおう？包丁で指を切らないかな？やけどせずに炒められるかな？など、心配することもあると思います。台所も汚れるかもしれませんが、みんなで作る料理は、作った手間の分よりおいしく感じられると思います。今回は子どもも調理に参加しやすいメニューを紹介します。

折るだけ ぎょうざ

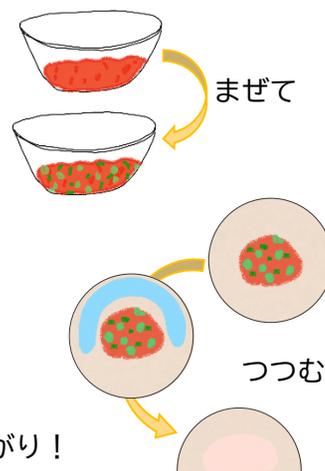
こねたり、包んだり、焼いたりして楽しく作ろう！

【材料】(ぎょうざの皮25枚分)

- 餃子の皮 1袋 (25枚入り)
- 豚ひき肉 150g
- キャベツ 150g
- 小松菜 80g
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- (にんにく・しょうがはチューブでもよいです。)
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- 酒・片栗粉 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

1. キャベツはみじん切りにする。小松菜は1cmの幅に切る。にんにく、しょうがはすりおろす。
2. ひき肉に調味料(☆)を加えて、ボウルでよく混ぜる。
3. 2に切った野菜を加え、軽く混ぜ合わせる。
4. 餃子の皮の中央に具をのせ、皮の端に水をつけて半分に折る。
5. ホットプレートに油を入れ、餃子を並べる。
6. ふたをして230度に設定する。
7. 餃子の底が白くなったら、水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
8. 水がなくなれば、ふたを開け、パリッと焼き目がつけば出来上がり！



手巻きずし

作りながら食べるのも、手巻きずしの醍醐味です！
たまには、お刺身以外のものを使った手巻きずしはどうですか？

【材料】4人分

- ごはん 3合
- 米酢 大さじ5
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 手巻きのり 20枚

【作り方】

1. ごはんは酢飯用の調味料分、水を減らして炊く。
2. 炊きあがれば、ボウルに移し、熱いうちに調味料と混ぜ合わせ、常温で冷ます。
(早く冷めるように、うちわなどであおぎながら混ぜましょう。)
3. お好みの具材を用意する。
かにかまやプロセスチーズはほぐしておく。
ウインナーや卵は焼いて、細く切っておく。
ほうれん草はゆでておく。
からあげやむきエビは1.5cm角に切っておく。
4. 手巻きのりに酢めしと好みの具をのせて巻けば、出来上がり！



育てた野菜を、収穫して食べよう！

なすジャム

- なす 2本 (皮をむいて150g)
- 砂糖 70g
- (なすの重さの40~80%)
- レモン汁 大さじ1



- ①なすは皮をむいて、小さく刻んでよく水にさらす。(5分~10分)
- ②鍋にすべての材料を入れて火にかける。
- ③あくが出たら取り除き、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。

ピーマンのチーズベーコン巻き

- ピーマン 1個
- ベーコン 4枚
- プロセスチーズ 1枚 (16g)



- ①ピーマンは種を取り、縦に千切りにする。チーズは4等分にする。
- ②ピーマン・チーズをベーコンで巻き、つまようじでとめる。
- ③トースターで7分ほどしっかり焼く。

ゴーヤチップス

- ゴーヤ 中1本
- 小麦粉 大さじ1
- 塩・カレー粉 適量



- ①ゴーヤは半分に切り、中綿をとった後薄く切って塩をする。
- ②出た水分をキッチンペーパーでとり、カレー粉・小麦粉をまぶす。
- ③180度の油でふちがこんがりするまで揚げる。
- ④揚げたら味見をして、味が薄ければ塩・カレー粉を振り足す。

ミニトマトのコンポート

- ミニトマト 10個
- 砂糖 大さじ2
- レモン汁 小さじ1
- 水 130ml



- ①ミニトマトのへたをとり、つまようじで皮に数か所穴をあける。
- ②熱湯にくぐらせる(20秒ほど)
- ③ざるにあげて、冷水で冷やしながら皮をむく。
- ④砂糖・レモン汁・水を鍋で温めて、シロップを作る。
- ⑤沸騰したら火を止め、トマトを入れてさます。粗熱をとったら、冷蔵庫で一晩以上つける。