



なつやす
いよいよ夏休み！

きょう
今日のごはんは まかせてね！

子どもクッキング



いよいよ夏休みが始まります。時間が比較的とりやすい夏休みに、お家でお子さんと一緒に料理を作ってみませんか？栄養バランスも良く、手軽に作れるレシピを紹介しします。

キャロットライス

にんじんが主役のシンプル具材の炊き込みご飯。給食では、油揚げやちりめんじゃこを入れますが、にんじんだけでも食卓を豪華に彩る一品です。

<材 料> 2人分

こめ	1合
にんじん	40 g
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
みず	炊飯器規定量
しお	少々

<作り方>

- ①お米を研ぐ。
- ②にんじんは、みじん切りにする。
- ③炊飯器に米、にんじん、調味料を入れ、規定量の水を入れて炊く。
- ④炊きあがったら、塩(好みの分量)で味を付ける。



かんたん!炊飯器ケーキ

朝食やおやつに大活躍!材料を混ぜて炊飯器に入れるだけなので、忙しい日のおやつや朝食に取り入れやすいですよ。

<材 料> 作りやすい分量

ホットケーキミックス	200 g
たまご	1個
牛乳	150 ml
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ2

<作り方>

- ①ボウルに卵、牛乳、砂糖、サラダ油を入れて混ぜます。
- ②ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③炊飯器に生地を流し入れ、通常炊飯のモードで炊飯する。
- ④竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。



おかごはん

混ぜるだけの超簡単ごはん。朝ごはんにいいですね!

<材 料> 3人分

ごはん	3杯
かつおぶし	1パック
ちりめんじゃこ	大さじ1
いりごま	小さじ1
のぎわな	大さじ3

<作り方>

- ①野沢菜漬けを細かく刻む。
- ②ボウルに材料をすべて入れて混ぜる。
- ③ラップに②を1人分ずつのせ、ひとまとめにする。



電子レンジで手軽うどん

電子レンジを使って、野菜も手軽にとれるレシピです。出来上がりにかつお節をかけると、さらにおいしさアップ!!

<材 料> 2人分

キャベツ、ベーコン	各1枚
A	めんつゆ(ストレート)
	大さじ2
	ごま油
	小さじ2
冷凍うどん	2玉(400 g)

<作り方>

- ①電子レンジ使用可の深めの器(井でもよい)にAを入れ、キャベツをちぎって入れる。ベーコンは1cm幅に切り、キャベツの上にのせる。
- ②①のキャベツ・ベーコンの上に冷凍うどんをのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで加熱し、よくかき混ぜる。



※取り出してみて、うどんに凍った部分が残っているようなら、追加で1分程度加熱しましょう。