

マヨネーズもいいけど...
みんな大好きメニュー♪



ごまブロッコリー（保育園で人気のレシピ）

春雨サラダ（学校給食で人気のレシピ）

材料（作りやすい量 約4人分）

ブロッコリー	1株
にんじん	約10cm
塩（ゆで用）	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1~2
白いりゴマ	小さじ1

材料（4人分）

春雨	20g
きゅうり	1本
キャベツ	60g
にんじん	15g
酢	小さじ1
さとう	小さじ1弱
しょうゆ（あれば薄口）	小さじ2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1弱

作り方

- ① きゅうりは2mmの輪切り、にんじんはせん切り、キャベツは5mm程度の細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし春雨を表示のとおりゆで、水でしっかり冷やし、食べよい長さに切る。
- ③ 野菜も熱湯でさっとゆでてから水で冷やし、水気をよくきる。
- ④ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、②③を加え混ぜる。

【残ったブロッコリーは…】

スープやカレー、シチューに。
軽くゆでて冷凍しておくと便利！

【残ったごまは…】

ドレッシングに混ぜて♪
ごはんにかけて♪

水で冷やすと
水っぽく
なります。



- ・ブロッコリーは、カリウム、βカロテン、ビタミンK、ビタミンCを多く含み、抗酸化作用があるという【スルフォラファン】も含んでいます。
- ・風邪予防だけでなく、がん予防にも。
- ・今は1年を通して手に入りやすいですが旬は冬。長野県産が出回る時には、ぜひ手にとって！
- ・様々な料理に、ごまを混ぜたり振りかけたりすることで、手軽にカルシウム補給♪脳の働きもよくなるよ！

「材料通りに作っても、給食の味にならないんだよね」・・・
そんな声をよく聞きます。
そんな時は、ボウルにラップをしてそのまま冷蔵庫で1時間ほどなじませてみましょう。

サラダに使っている春雨は

お鍋はもちろん、スープなどでも活躍

します。サラダの場合はあらかじめゆでておきますがスープなど加熱調理の場合は、仕上げの前にそのままポン！と入れればOK。ボリュームもアップします。他にもスープ用の糸寒天や、小さくカットしてある凍豆腐、カットわかめなど、仕上げに加えるだけでボリュームも栄養価もUPする“乾物類”はおすすめ食材ですよ！

簡単リゾット

材料（1人分）

ごはん	茶碗1杯
たまねぎ	1/4個
ハム	1枚
バター (マーガリンでもOK)	小さじ1/3
牛乳	1カップ
鶏がらスープの素 (ソウルフードでもOK)	小さじ1/4
とけるチーズ	1枚

作り方

- ① ごはんは温めておく。
- ② たまねぎとハムは細かく切る。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかけ、②を炒める。
- ④ たまねぎが透き通ってきたら牛乳を入れ、沸騰直前に弱火にする。
- ⑤ スープの素とごはん、とけるチーズを入れ、チーズがとけるまで煮る。

仕上げに粉チーズやパセリ、こしょうなどをトッピングしてもよいですね。

残りごはんですぐにできます。

ごはんの量が少ない時には、更にきのこやにんじん、長ねぎ、青菜、ピーマンなどの野菜を加えれば、ボリュームもアップし、1品で野菜までとれるすぐれものに。

ハムの代わりにベーコンや鶏肉を使ってもおいしい♪

ツナ昆布ごはん

材料（茶碗4杯分）

米	2合
塩昆布	30g
ツナ缶	小1缶
にんじん	1/6本

作り方

- ① 米は洗う。
- ② にんじんは短冊切りにし、ツナ缶は油をきる。
- ③ 炊飯器に米を入れ、通常を目盛まで水を入れる。
- ④ 塩昆布、ツナ、にんじんを入れる。
- ⑤ 普通に炊飯する。

ツナ缶の油はとっておいて、あえ物や炒めもの、スープなどに使うと一石二鳥！

塩昆布の塩気やうまみで味が付くので、調味料を入れなくてもおいしく出来ます。

にんじん以外にも、きのこ類、ごぼうなどの野菜や油揚げ、こんにゃくなどお好みの具材を入れて作ってみてください。水分の多い材料を入れる時には、水を少し減らしてくださいね。



1食分ごとラップに包んで冷凍しておけば、食べたい時に電子レンジで温めて、すぐに食べることが出来ますよ。

ねばねばごはん

材料（1人分）

ごはん	1杯
納豆	1パック
オクラ	2本
しらす干し	小さじ1

オクラのうぶ毛が気になる時は、切る前に塩をまぶして、ゴシゴシこするとよいですよ。

作り方

- ① オクラは5mm程度の輪切りにし、器に入れてふんわりとラップをして、500Wの電子レンジで1分半位加熱する。（ゆでてから切ってもよい）
- ② 納豆はタレと混ぜ、更にオクラとしらす干しを混ぜる。
- ③ 温かいごはんに②をのせて出来上がり。

粘りのある食べものは栄養価が高いので、食事の用意に時間がかけられない時には特におすすめです。オクラが旬の夏にぜひお試しください。刻んだ梅やゴマ、刻みのりやかつお節を加えると、更に栄養価がアップしますよ。

温泉卵

基本は応用の一歩！

材料（1個分）

卵	1個
カップ麺の空き容器（できればふたつき）	1個

家でも簡単に作れます。時間を変えて、お好みの固さを探してください。

作り方

- ① 卵は冷蔵庫から出して15分位置いておく。（室温にもどす）
- ② カップ麺の空き容器に卵を入れ、沸騰した湯をかぶる位にそそぎ、ふたをして20分位おく。（ふたがなければ皿などでふたをする）
- ③ 容器から出して、殻を割る。うすめためんつゆなどをかけてどうぞ。

刻みねぎやかつお節などをかけてもおいしい♪
ラーメンやうどんの具にしたり、ねばねばごはんのせたり、いろいろどうぞ

☆**食品衛生ワンポイントメモ**
肉、魚、卵を触ったら、石けんを使って手を洗いましょう。



ほくほくアルブ

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

手を洗おう

ツナ缶とミックスベジタブルの主食アレンジ

あっさり和風編 混ぜ込むから残りごはんでもOK

材料（茶碗 4 杯分）

ごはん	4 杯
ミックスベジタブル	大さじ 4
たまねぎ	1/2 個
油	少量
ツナ缶	小 1 缶
しょうゆ	小さじ 4
さとう	小さじ 1

作り方

- ① たまねぎは細かく切る。
- ② フライパンを熱し、油をひいて①とミックスベジタブルを炒める。
- ③ ②に油をきったツナ缶と調味料を加える。
- ④ ごはんに③を混ぜて出来上がり。

こっくり洋風編 ツナ缶を汁ごと使うからコクがでる

材料（茶碗 4 杯分）

ごはん	4 杯
ミックスベジタブル	大さじ 4
たまねぎ	1/2 個
油	少量
ツナ缶	小 1 缶
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ① たまねぎは細かく切る。
- ② フライパンを熱し、油をひいて①とミックスベジタブルを炒める。
- ③ ②にツナ缶を汁ごとと、調味料を加える。
- ④ ごはんに③を混ぜて出来上がり。

楽ちん炊込み編 スイッチポンで出来上がり

材料（茶碗 4 杯分）

米	2 合
ミックスベジタブル	大さじ 4
ツナ缶	小 1 缶
しょうゆ	大さじ 2
塩	ひとつまみ

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、しょうゆと塩を入れる。
- ② 2合の目盛まで水を入れる。
- ③ ミックスベジタブルとツナ缶を汁ごと入れる。
- ④ 普通に炊飯する。

☆食品衛生ワンポイントメモ

食中毒予防の 3 原則

つけない
ふやさない
やっつける

台所は清潔に！



食中毒菌が、付着、増殖していても、見た目や味に変化はありません。

手洗いは、食中毒予防の基本です。料理の時は、こまめに手を洗いましょう。食品（洗えるもの）、調理器具もきれいに洗って使いましょう。

じゃこねぎの卵焼き

材料（1人分）

卵	1個
マヨネーズ	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
長ねぎ	5～6cm
こしょう	少々
油	大さじ1/2

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 器に卵を割りほぐし、油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、強火で②を一気に全部流し入れる。
- ④ 周りが固まり始めたら、フライ返しを使って、手前から向こう側へ半分に折りたたむ。
- ⑤ 中火にして両面を返しながら中まで火を通す。



ちりめんじゃこの塩気とねぎの風味がおいしい卵焼きです。卵はフライパン全体に広げず、端の半分くらいを使うと作りやすいです。炒り卵にしてもOK。

ちりめんじゃこは、カルシウムも豊富です。32ページの「小魚トースト」にしたり、納豆に混ぜたり、おひたしに和えたりしてもおいしいですよ。

豚肉のしょうが焼き

材料（1人分）

豚しょうが焼き用肉	3枚
小麦粉	大さじ1
☆おろししょうが	大さじ2
☆さとう	小さじ1/2
☆酒	大さじ1/2
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	大さじ1
油	適量

作り方

- ① ビニール袋に肉と小麦粉を入れて、肉が全体に白くなるようにもむ。
- ② ☆の材料をボウルなどに混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れ、中火にかけてから①の肉を入れ肉の周りが白っぽくなるまで焼く。（完全に火が通ってなくてもOK）
- ④ ③に②を入れて、中火のまま、水分がほとんど無くなるまで焼く。

お皿に盛り付ける時、レタス、キャベツ、トマトなどの野菜を添えると、見た目もきれいで、食欲も出てきます。常に添え野菜を冷蔵庫にストックしておくといいですね。

薄切りたまねぎを肉と一緒に炒めても Good!



使いかけの小麦粉は、タッパーに入れるか、ジッパー付の袋に入れて保存します。小麦粉は湿気が苦手なので注意！

鶏肉のレンジ蒸し

材料（1人分）

鶏もも肉	3切
から揚げ用	(70g位)
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
じゃがいも	1/4個
たまねぎ	1/4個
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
さとう	小さじ1/4
耐熱容器	

作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょう・酒をふっておく。
- ② じゃがいも・たまねぎは、厚さ5mm位の薄切りにする。
- ③ ケチャップ・中濃ソース・さとうを混ぜておく。
- ④ 耐熱容器に、たまねぎ・じゃがいも・①の順に重ね、③をかけてラップをふんわりかける。
- ⑤ 500Wの電子レンジで5分位加熱する。肉の色が変わって火が通れば、出来上がり。

じゃがいもやたまねぎの他にも、にんじん、ピーマン、もやしなどの野菜や、えのきや、しめじなどのきのこを一緒に入れてもいいですね♪

一度封を開けたものは、口をきちんと閉じて保存します。
取り分けるときは、清潔な箸、スプーンを使いましょう。

食べ残した料理や作り置きのためにたくさん作った料理は、長時間室温に放置しないようにしましょう。
早めに粗熱を取り、冷蔵庫へ。

パワー
アルフ



☆食品衛生 ワンポイントメモ

から揚げ風 自分で作っているいろいろな味付けも楽しもう！

材料（1人分）

鶏もも肉	4切
から揚げ用	(70~80g)
めんつゆ	小さじ2
(濃縮タイプ)	
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① ビニール袋に鶏肉・めんつゆ・しょうが・にんにく・油を入れ、袋の口をしぼり、肉に味がしみこむよう20秒位よくもむ。その後10分程度おいておく。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ クッキングシートを敷いたフライパンに②のをせ、ふたをして中火で5分焼く。
- ④ 鶏肉をひっくり返し、もう一度ふたをしてさらに弱火で5分焼いて、出来上がり。

味付け応用編

カレー粉や粉チーズ、辛子を加えると、違った味に！



手のかかる揚げ物も、油をもみこんだり、クッキングシートを使ったりすることで、簡単に揚げ物風のおかずができます。

大きいままの鶏肉を使うと山賊焼き風に！

万能調味料のめんつゆは、常備すると下味だけでなく、煮物、焼き物、炒め物などに大活躍しますよ。

鶏つくねの甘辛焼き

材料（3個分）

A	鶏ひき肉	100g
	塩	少々
	片栗粉	小さじ2
	しょうが	1かけ
	長ねぎ	10cm
B	油	適量
	さとう	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	水	大さじ2

作り方

- ① しょうがと長ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに、ひき肉、①のしょうがと長ねぎ、Aの材料を入れてよくねり混ぜる。
- ③ ②を3等分にし、小判型に形を整える。中央を少しへこませておく。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を並べる。ふたをして中火で3分位焼き、焼き色がついたら上下を返す。ふたをして、2分位焼く。
- ⑤ Bの材料を回し入れ、味をからめながら少しとろみがつくまで焼く。

きのこやピーマンなど、お好みの野菜をつくねと一緒に焼いて添えると見た目も豪華に！
小さく丸めて、鍋やスープの具にしてもおいしい。
お弁当にもおすすめです♪

☆食品衛生ワンポイントメモ

料理の時は、生で食べるもの（野菜）→肉、魚の順で料理すると、食中毒菌の汚染を防ぐことができます。

食中毒菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱して菌をやっつけましょう。



焼くだけ！

ミラノ風カツレツ

材料（2人分）

豚しょうが焼き用肉	2枚
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵	1個
パン粉	1カップ
粉チーズ	大さじ1
バター	大さじ1
(サラダ油でも)	

作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ② 溶き卵、パン粉と粉チーズを混ぜたものの順で2回豚肉につける。
- ③ 熱したフライパンにバターをとかし、中火で片面4分位ずつこんがり焼く。

がっつり食べたいけど、揚げ物はちょっと…という時に！
焼くだけで、ボリュームも満足なちょっとオシャレなイタリアンができます。友だちを招いてのホームパーティーの時などにもおすすめです。

時間がある時にたくさん作り、冷ましてからラップに包んで冷凍しておく、忙しい時やお弁当のおかずになります。

粉チーズはフタをして冷蔵庫へ、パン粉は更にビニール袋に入れて冷凍庫で保管しましょう。

