

# 目 次

主食になるレシピ



主菜になるレシピ



副菜になるレシピ



男の親子料理 ネバネバ丼	1
ほかほかマンで元気もりもり朝ごはんピザ	2
朝粥これ一杯プラス	3
豆乳でぱわー、トマトでげんき、ほかほかりゾット	4
朝からモリモリ！！簡単五平もち	5
ピザ風トースト	6
しらすマヨトースト	7
 凍り豆腐のあっさり煮	8
昔ながらの凍り豆腐の玉子とじ	9
凍み豆腐と野菜の卵とじ	10
もやし・ニラ・ハムの卵炒め	11
すごもりたまご	12
ほうれん草と卵の炒めもの	13
キャベツと卵のレンジodon簡単ココット	14
寒天入りスクランブルエッグ	15
朝から元気なほうれん草とばーのベーコンたまごでキッシュ風	16
はんぺんの饅頭風蒲焼きとツナ缶入り茶巾卵焼き	17
レタスとさば缶の和え物	18
ネパール風スープカレー	19
納豆揚げ	20
カリフラワーとゆで卵のマヨネーズグラタン	21
長芋と豆腐のアツアツ簡単グラタン☆★	22
 トマトとじゃこのサラダ	23
えのきたけのタラコ炒り	24
すりごま★白菜	25
ズッキーニのピザ	26
夏野菜の彩り炒め	27
夏野菜のトマト煮	28
じゃがいものカレーキンピラ	29
ポテトとほうれん草の塩こうじマヨ焼き	30
レタスとツナの味噌汁	31
ネギとショウガのスープとおにぎりときんかん2式	32
いももちの煮物(スープ)	33
元気マンたっぷりコンソメスープ	34

茅野市の郷土食材  
「凍り豆腐」を使ったレシピ

1食分献立、  
食事に一口添えている  
レシピ

玉川小学校  
5年3組で  
考えました

各レシピにはどんな栄養マンが入っているか  
を表示しています。  
使用量がほんの少しの  
場合や調味料は栄養マンの表示はありません。

凍り豆腐とハムの豆乳グラタン	35
高野豆腐とサバ缶のあんかけハンバーグ	36
凍り豆腐の鶏肉サンド揚げ	37
凍り豆腐のかりんとう	38
おなかの中はぱわー、ほかほか、げんきマン	39
塩麹でゆで豚サンドと野菜スープ	40
子どもにも出来るかんたんオードブル	41
ねぎみそシーチキンあえ	42
キャベツ入りホットケーキ	43
豆乳きな粉	44
牛乳ゼラチン固め	45
鮭ご飯	46
オムレツ丼	46
ピザトースト	47
ピザトースト	47
フレンチトースト	48
日本ピザ風！かんたんすぎる♡トースト	48
ほうれそう目玉やき＆食パン	49
スクランブルエッグ	49
スクランブルエッグ	50
たまごの両面焼き	50
オムレツ	51
オムレツ	51
ひき肉とピーマンのオムレツ風	52
とうふのチーズ焼き	52
おいなりのチーズ焼き	53
魚のホイル焼き	53
とり肉のしそサンド	54
からあげ	54
やさいいため	55
元気になるいためもの	55
ほうれん草のおひたし＆ぎょうざ	56
なすのマヨチーズ焼き！	56
みそしる	57
具っと豚汁	57
野菜スープ	58
メロメロジュース	58