



ほん・ほん・ほん！とアルミホイルに入れて焼くだけなので、簡単！
なのに…おいしー★
急いでいる方にオススメ♡

原田珠伶さん（玉川小学校）

さけとブロッコリーのチーズ焼き

【材料×4人分】

サケ	2切れ
ブロッコリー	1/2房
パセリ	適量
マヨネーズ	適量
チーズ	適量
塩こしょう	少々

【1人分】

エネルギー：186Kcal
塩分：0.5g

【作り方】

- ①.サケ2切れをレンジ（800w）に2分かける。
- ②.ブロッコリーをレンジ（800w）に2分かける。
- ③.耐熱皿に一口にカットした、サケ、ブロッコリーを入れ塩こしょうをして、マヨネーズ、チーズをのせてトースターで1～2分焦げ目がつくまで焼く。
- ④.パセリを散らして出来上がり。

※オーブントースターに入れるので気をつけてね。



普段、あまり使うことがないゴマをふんだんに入れました。

I・Jさん（富士見町）

鶏肉の利休焼き

【材料×4人分】

鶏皮なしもも肉	70g×4切れ
濃い口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1と小さじ1
白炒りゴマ	20g（大さじ2強）

【1人分】

エネルギー：84Kcal
塩分：1.0g

【作り方】

- ①.調味料とゴマを合わせて肉に味をつける。
 - ②.オーブンまたはフライパンで焼く。
- ※朝の忙しい時間では、肉の味付けは前日のうちにやっておくと良いです。
肉は中までしっかりと火を通しましょう。



包丁いらすの簡単レシピ
豆腐を使うのですぐ火が
通り、油をあまり使わず
できる。

※お好みでネギ、ハーブ
スパイス等入ると味が
楽しめます。

M・Yさん (ちの)



春ならアスパラがおすすめ
です。
切ったとき彩りがきれいで
す。

H・Aさん (宮川)

冷めてもやわらかい簡単チキンナゲット

【材料×4人分】

鶏ささみ	2本
木綿豆腐	50gくらい
マヨネーズ	大さじ2
小麦粉	大さじ2
塩、こしょう	少々

【1人分】

エネルギー：88Kcal
塩分：0.5g

【作り方】

- ①.鶏ささみは筋をとり細かくする。
(包丁でミンチにするか、フォークでつぶす)
- ②.ジップロック等に材料を全部入れて混ぜる。
- ③.お好みの大きさにする。手でやってもいいし、スプーンでつくねを作る感じでまとめる。
- ④.油で焼く。火はすぐに通るのでお好みの焼き加減で出来上がり。

野菜の肉巻き

【材料×4人分】

ごぼう	20g
にんじん	20g
いんげん	20g
豚肉ロース薄切り	6枚
	(110gくらい)
片栗粉	小さじ1
水	150cc
しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ2
つまようじ	

【1人分】

エネルギー：76Kcal
塩分：0.3g

【作り方】

- ①.ごぼう、にんじんは5mm×4cmくらいの長さに切り、茹でる。
- ②.いんげんは半分の長さにして、茹でる。
- ③.豚肉に片栗粉をまぶし、ごぼう、にんじん、いんげんをおいて巻きこみ、巻き終わりはつまようじで止める。
- ④.水、しょうゆ、酒の調味料の中に③を入れて、中火で15分くらい煮る。

※肉で巻くとき、野菜をしっかり巻くこと。



湯に通して、甘酢に漬けるので油も少なくさっぱり。

守矢レイ子さん（金沢）

豚肉の甘酢漬け

【材料×4人分】	
豚肉（かたまり）	400g
酒	大さじ1と1/2
生姜のしぼり汁	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
キャベツ	500g
A	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
みつば	適宜
プチトマト	適宜

【1人分】
エネルギー：263Kcal
塩分：1.0g

- 【作り方】
- ①.肉は5mmくらいの厚さに切り、酒、生姜汁をかけてしばらくおく。
 - ②. Aの調味料で合わせ酢を作り、バットに入れておく。
 - ③. たっぶりの湯の中にキャベツを切らずに入れ固めに茹でてザルにとる。
 - ④. ③の湯の中に片栗粉をまぶした肉を入れ、火の通るまで茹でてザルにとり、水気を取り②の甘酢の中に漬ける。
 - ⑤. キャベツをざく切りにして器に盛り、④の肉を盛って残った甘酢もかけて、みつば、プチトマトなどを飾る。



すぐに火が通るので忙しい朝にぴったり。くるくる巻くの子どもにやってもらおうとお手伝いになる。

Y・Kさん（米沢）

しそ巻きチーズ

【材料×4人分】	
しそ	8枚
ベーコン1/2切	8枚
スライスチーズ	4枚
つまようじ	8本

【1人分】
エネルギー：95Kcal
塩分：0.6g

- 【作り方】
- ①. ベーコンの上にしそをのせ、その上に1枚を半分に切ったスライスチーズをのせて巻く。
 - ②. つまようじで刺してフライパンで焼く。

※とろけるチーズだと焼いたときにチーズがすべて溶けてしまうため、普通のスライスチーズの方が良い。