

親子でつくろう！おうちごはん

三郷市立鷹野小学校

おうちで過ごす時間が多くなると、毎日の献立に悩んでしまいますね。そこで、親子で作れるおうちごはんを掲載いたします。こねたり、混ぜたり、包んだり、一緒に楽しく作れるようなメニューをそろえました。ぜひお子さまと一緒に作ってみてください。

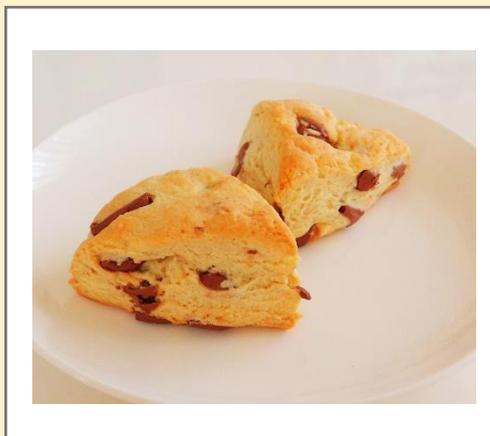
材料たったの4種類！

チョコチップスコーン

材料（4～6個分）

- ホットケーキミックス …150g
- 牛乳 … 35mL
- 無塩バター …40g
※ケーキ用マーガリンや
サラダ油でも代用できます
- 板チョコ …1枚

※ホットケーキミックスが200gの場合
牛乳…45mL、無塩バター…50g



作り方

- ①バターは常温にもどしておく。オーブンを160℃で予熱しておく。
板チョコは、食べやすい大きさ（1～2cm角くらい）に砕いておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスと常温に戻したバターを入れ、混ぜる。
- ③②に牛乳とチョコを加えてざっくり混ぜたら、手でひとつの塊になるようにまとめる。
- ④オーブンシートの上に置き、形を整える。包丁等で4～6等分に切り、並べる。
- ④天板にのせ、予熱したオーブンで160℃、15分ほど焼く。
※焼き時間はオーブンの機種により異なりますので、調整してください。

レンジで簡単！

かぼちゃチーズ蒸しパン

材料（4人分）

- かぼちゃ…1/8個
- クリームチーズ…約40g
- ホットケーキミックス …150g
- 牛乳…110mL
- 卵…1個
- 砂糖…大さじ2
- サラダ油…大さじ1

※ホットケーキミックスが200gの場合
牛乳…150mL、砂糖…大さじ3



作り方

●※かぼちゃの下処理●

- ①種をとりよく洗う。
- ②水気がついたまま皮を下にして耐熱皿にのせ、ラップをかけて600Wで3分程度加熱する。
- ②やけどに注意して、4cm角くらいに切る。
- ③再び皿にのせ600Wで1～3分加熱したら、スプーン等で軽くつぶしておく。

- ①かぼちゃは下処理※をしておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
- ③さらにホットケーキミックスとサラダ油を加え、よく混ぜる。
- ④かぼちゃを加えてさっと混ぜ、チーズを手でちぎりながら加えて軽く混ぜる。
- ⑤耐熱タッパー等に入れ、600Wで4分加熱する。加熱が足りない場合は様子を見ながら30秒ずつ追加する。

ひとことメモ

かぼちゃは夏が旬の野菜で、免疫機能を正常に保つために必要なビタミンA,C,Eがたくさん含まれています。



一緒に包もう！ カレーぎょうざ

材料（30個分）

- 餃子の皮…30枚
- 豚ひき肉…200g
- キャベツ…1/4個
- 生姜(みじん)…小さじ1
- カレー粉…小さじ1~2
- 酒…小さじ1
- A ○砂糖…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩コショウ…少々
- サラダ油…大さじ3
- 水 …適量



作り方

- ①しょうが、キャベツはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、生姜、Aの調味料を入れてこねる。粘り気がでてきたらキャベツを加え、練り合わせる。
- ③餃子の皮に②の具をのせ、縁に指でうすく水をつけて包む。
- ④フライパン全体にサラダ油をぬり、③を並べて中火にかける。焼き色がついてきたら火を弱め、水を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。(4~5分程度) 中まで火が通ったら皿に盛りつける。

揚げ餃子にしても
おいしいです。

ひとことメモ

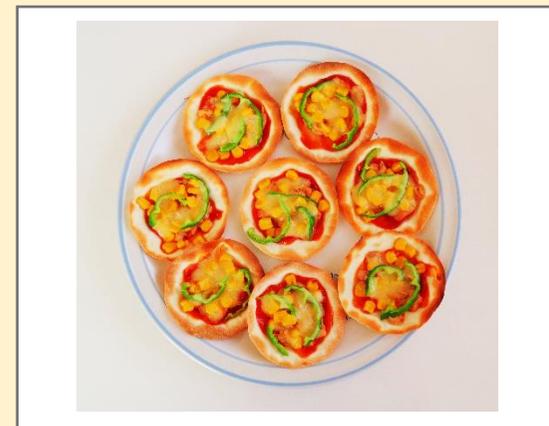
- 豚肉には、疲労回復のために必要なビタミンB1がたくさん含まれています。
- キャベツは、胃を保護するはたらきがあるキャベジン(ビタミンU)が豊富です。
- 季節によって、キャベツを白菜に変えてもおいしいです。



あまった餃子の皮で UFOピザ

材料（10枚分）

- 餃子の皮…10枚
- ケチャップ…適量
- ピザ用チーズまたは
スライスチーズ
…40g
- ピーマン…1個
- ホールコーン…40g
- ツナ缶…1缶(70g)



作り方

- ①ピーマンは半分に切り、種をとって細くスライスする。
- ②餃子の皮にトマトケチャップをぬり、ツナ、コーン、ピーマンをのせ、その上にチーズをのせる。
- ③オーブントースターまたは魚焼きグリルに入れ、チーズが溶けるまで焼く。(2~3分)

ひとことメモ

- ケチャップをマヨネーズに変えたり、野菜を好きな野菜に変えたり、ツナをソーセージに変えたり etc.. アレンジは自由自在！
ぜひご自宅にある食材で作ってみてください。



きのこ嫌いも食べられる!?

きのこ入りミートローフ

材料(4人分)

- 合いびき肉…500g
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/2本
- まいたけ…1パック
- 塩…小さじ1
- パン粉…1/2カップ
- 牛乳…大さじ3
- 卵…1個
- ナツメグ…少々

【ソース】

- ケチャップ…大さじ6
- ウスターソース…大さじ6
- 砂糖…小さじ2
- バター…10g



作り方

- ①オーブンを220℃で予熱しておく。パン粉は牛乳と合わせてしめらせておく。玉ねぎ、にんじん、まいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉と塩を入れ、こねる。粘り気がでてきたら、卵、①のパン粉、ナツメグを加え、さらにこねる。全体が混ざったら、玉ねぎ、にんじん、まいたけを加え、混ぜる。
- ③型に②をしきつめる。このとき、空気が入ると形が崩れやすくなるため、空気が入らないように丁寧に入れる。
- ④予熱したオーブンに入れ、220℃で30~40分くらい焼く。竹串をさして透明な液体が出てきたら焼けています。
- ⑤粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。

【ソース】

- ①中火に熱したフライパンにバターを入れ溶かす。
- ②バターが溶けたら弱火にし、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加え煮る。
- ③砂糖が溶けて全体が混ざったら皿に盛りつけ、ソースをかけて食べる。

ひとことメモ

- きのこは、カルシウムの吸収を助けるはたらきがあるビタミンDや、おなかの調子を整えるはたらきがある食物繊維が豊富に含まれています。
- まいたけの代わりに、エリンギやしめじ、マッシュルームを使ってもおいしいです。



カルシウムたっぷり

じゃこピーサラダ

材料(4人分)

- レタス…1/4個
- にんじん…1/4個
- ホールコーン…40g
- ちりめんじゃこ…20g
- ピーナッツ…30g
- しょうゆ…大さじ2
- お酢…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- ごま油…大さじ1



作り方

- ①ちりめんじゃこは乾煎りする。ピーナッツは細かく砕く。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、にんじんは千切りにする。
- ③しょうゆ、お酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④レタス、にんじん、ホールコーンとドレッシングを和えてお皿に盛り付け、ピーナッツと①のちりめんじゃこを上にかける。

ひとことメモ

- ちりめんじゃこは、骨や歯をつくるもとになるカルシウムが豊富です。
- ピーナッツは、血行をよくするはたらきがあるビタミンEが豊富です。
- レタスをブロッコリーに変えてもおいしいです。

材料を入れてもみこむだけ！ キャベツの塩昆布漬け

外はサクサク、中はホクホク じゃがまるくん

材料（4人分）

- キャベツ…1/4個
- にんじん…1/4本
- 塩昆布…15g
- 砂糖…大さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…ひとつまみ



キャベツの代わりに、白菜やきゅうり、大根などで作ってもおいしいです。ぜひ旬の野菜を使って作ってください。

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。
※小さく切った方が早く漬かります。
- ②ポリ袋に①、塩昆布、砂糖、しょうゆ、塩を入れてもみこむ。
- ③空気をぬいて封をし、冷蔵庫で30分以上おく。

ひとことメモ

- 昆布は、カリウム、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。
- にんじんは、皮膚や目を健康に保つために必要なビタミンAのもとになるβカロテンが豊富に含まれています。

材料（8個分）

- じゃがいも…400g
(3~4個)
- プロセスチーズ…約40g
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ1
- 揚げ油…適量
- 【衣】
- ◆小麦粉…70g
- ◆ベーキングパウダー…5g
- ◆砂糖…大さじ2
- 溶き卵…1個
- 水…50mL



作り方

- ①プロセスチーズは、5mm角くらいのサイコロ状に切っておく。
じゃがいもは芽をとり、皮をむいて6~8等分くらいに切っておく。
- ②じゃがいもを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで5~10分程度（やわらかくなるまで）温め、フォーク等でつぶす。
※茹でてでもよい。
- ③②に塩、こしょう、片栗粉、チーズを加えて混ぜたら8等分に分ける。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ、衣をつくる。③を手で丸め、衣をつけて160℃の油できつね色になるまで揚げる。

ひとことメモ

- じゃがいもは、皮膚の健康維持や、免疫機能を正常に保つために必要なビタミンCがたくさん含まれています。
- (◆)印は、ホットケーキミックス(80g)でも代用できます。