作ってみよう☆簡単レシピ

スーパーなどで簡単に手に入る材料で、

簡単にできるレシピをまとめました。

ぜひお家で作ってみてください！

主食

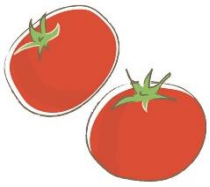
簡単ピラフ
スタミナ満点☆キムチ豚丼
サラダそうめん

主菜

鶏肉のマーマレード焼き
鯖の塩麹焼き

副菜

鉄骨和え
トマトの味噌マヨ和え



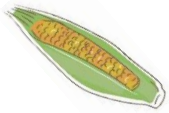
汁物

和風ミネストローネ
お手軽味噌汁

デザート

牛乳かん
さつまいもっち

簡単ピラフ



＊ 材料：４人分 ＊

米	２合
ベーコン	５枚
マッシュルーム	50ｇ
とうもろこし	30ｇ
バター	20ｇ
コンソメ	小さじ２
塩	少々
こしょう	少々

＊ 作り方 ＊

① 米を洗って水に漬けておく。
② ベーコンは１ｃｍに切っておく。
③ 炊飯器に米、具、水、調味量を入れて軽くかき混ぜ、最後にバターを入れて炊く。
④ 炊きあがったら混ぜる。

ポイント

「ピラフ」は洋風の炊き込みごはんで、「チャーハン」は炊いたご飯を具材と一緒に炒めた料理です。
水加減は、米と具を入れた後に２合のラインまで水を入れると、パラっと仕上がります。

スタミナ満点☆キムチ豚丼

＊ 材料：4人分 ＊

ごはん	4 膳
豚肉	300g
玉ねぎ	1 個
白菜キムチ	200g
ごま油	大さじ 1
醤油	大さじ 1

＊ 作り方 ＊

① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎはくし切りにしておく。
② フライパンでごま油を熱し豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。
③ 火を弱めキムチと醤油を入れてさっと炒める。

ポイント

醤油は火を止める直前に入れると風味が残り、コクもでます。
具材を玉ねぎだけでなく白菜やもやしに変えたり、ニラを入れてもおいしくできます。

サラダそうめん

＊ 材料4人分 ＊

そうめん	4 束
ツナ	2 缶（160g）
レタス	1／8 個
トマト	1 個
きゅうり	1 本
めんつゆ	1 カップ（200ml）
マヨネーズ	お好みで

＊ 作り方 ＊

① そうめんは茹でて冷水で洗い、水気をきっておく。
② ツナは油を切り、レタスは小さめにちぎる。トマトは半月に切って薄切りにしておく。
きゅうりは斜め薄切りにして千切りにしておく。
③ 器にそうめんを盛り付け、②の具とツナをのせる。
④ ③にめんつゆをかけ、上からお好みでマヨネーズをかける。

ポイント

ツナ以外にもハムやサラダチキンに変えてもおいしくできます。
そうめんはしっかり水気をきっておきましょう。

鶏肉のマーマレード焼き

＊ 材料：4～5人分 ＊

鶏肉	350ｇ
油	小さじ１
マーマレード	70ｇ
濃口醤油	大さじ１
酒	小さじ１
塩	小さじ１／4
こしょう	少々

＊ 作り方 ＊

① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
② 調味料は混ぜ合わせておく。
③ ①と②を混ぜて 10 分置く。
④ フライパンに油を熱し、中火で鶏肉の両面を焼く。

ポイント

甘辛いタレがご飯に合います。鶏肉を鯖などの魚に変えてもおいしくできます。

鯖の塩麹焼き

＊ 材料：4人分 ＊

鯖	4 切（1 切 80ｇ程度）
塩麹	25ｇ

＊ 作り方 ＊

① 鯖を塩麹に漬けて 30 分、冷蔵庫に置く。
② クッキングシートをしいて、フライパンで焼く。

ポイント

塩麹につけておくとお肉や魚はやわらかくなります。
しかし焦げやすくもなるので火加減には注意してください。

ひと工夫アレンジ

ニラ	1／3 束
ごま油	大さじ１
酢	大さじ１
醤油	大さじ１
砂糖	小さじ１

ニラを 5mm 幅に切って、
調味料と混ぜるだけ！
電子レンジ 500W 30 秒で
よりおいしい！

焼いた魚や蒸した鶏肉、
唐揚げなど、いろんな料理に
合う万能だれです！

鉄骨和え

＊ 材料4～5人分 ＊

切り干し大根	20ｇ
ちりめんじゃこ	15ｇ
小松菜	80ｇ
きゅうり	50ｇ
酢	大さじ1
砂糖	大さじ１／2
醤油	大さじ1

＊ 作り方 ＊

① 切り干し大根はよく洗ってから 20 分程度水に浸し、茹でた後、食べやすい大きさに切っておく。
② 小松菜は３ｃｍ幅に切り、茹でて冷ましておく。
③ きゅうりは輪切りにし、分量外の塩で塩もみして水気をきっておく。
④ 混ぜ合わせた調味料と①～③、ちりめんじゃこを和える。

ポイント

カルシウム、鉄分を多く含む食品をたくさん使うので、中学生にぴったりです。
きゅうりを塩もみする理由は、きゅうりから水分を出して青臭さをなくすためです。食感もぱりっとします。また味が入り込みやすくなる効果もあります。

トマトの味噌マヨ和え

＊ 材料：4人分 ＊

トマト	２個
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ2

＊ 作り方 ＊

① トマトを食べやすい大きさに切る。
② マヨネーズと味噌を混ぜ合わせておく。
③ ①と②を混ぜ合わせておく。

ポイント

トマトは伊丹の特産品です。トマトはあまり小さく切り過ぎない方がおいしくできます。

おいしいトマトの見分け方

トマトのヘタと反対側のおしりの部分から放射状に筋がはっきりと見えるものは、糖度が高くおいしいトマトの証拠です。また、ヘタが濃い緑色でピンっとしているものは新鮮です。

和風ミネストローネ

＊ 材料：4～5人分 ＊

ベーコン	60ｇ
じゃがいも	100ｇ
玉ねぎ	100ｇ
キャベツ	150ｇ
トマト	100ｇ
にんじん	50ｇ
大豆	100ｇ
オリーブオイル	小さじ2
だし汁	600ｍｌ
醤油	小さじ2
塩	0.5ｇ
こしょう	少々

＊ 作り方 ＊

① じゃがいも、にんじんは １ｃｍ角の角切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは色紙切り、トマトは 1.5ｃｍ角に切る。

② 鍋にオリーブオイルを入れて、ベーコンを炒める。次にトマト以外の野菜を加えて炒める。

③ だし汁、大豆、トマトを加え、沸騰したらあくをとる。

④ 調味料を入れて、味を調える。

ポイント

和風だしは食材の味を引き出してくれるので洋風のメニューにも使えます。

お手軽味噌玉

＊ 材料：5個分 ＊

味噌	50g
かつお節	5g
お好みの具	適量

具の例

切干大根（キッチンばさみで 1cm くらいにカット）

わかめ、麩、とろろ昆布、乾燥梅、ごま　などなど･･･

＊ 作り方 ＊

① ボウルに味噌、かつお節、具を入れ混ぜる。

② ５等分し、１つずつラップでくるむ。（一旦ひらいて味噌玉の周りに具材をトッピングしても OK！）

③ お椀に味噌玉を入れ、お湯を注ぐ。

ポイント

冷蔵で１週間、冷凍で１ヶ月保存できます。

スーパーに売ってある「味噌汁の具」を活用すると便利です！

牛乳かん

＊ 材料：５個分 ＊

みかん缶	１缶
みかん缶のシロップ	100ml
寒天	4g
牛乳	400ml
砂糖	25ｇ

＊ 作り方 ＊

① シロップに寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
② 沸騰したらふきこぼれない程度の火にして、1～2 分沸騰を続ける。
③ 砂糖を入れて溶けたら、牛乳を入れる。
④ 型にみかんを入れ、その上から③を流し入れ、あら熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

完全に砂糖を溶かしきってから牛乳を入れる！

ポイント

ゼリーを固めるのに寒天の他にゼラチンもあります。調理する上での違いは、ゼラチンは沸騰させると固まりませんが、寒天は沸騰させないと固まりません。煮溶かす時にしっかりと沸騰させましょう。
牛乳はレンジで温めてから入れると上手くできます。

さつまいもっち

＊ 材料：４人分 ＊

さつまいも	150ｇ
もち粉 （なければ片栗粉）	20ｇ
砂糖	30ｇ
油	大さじ 1.5

＊ 作り方 ＊

① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って水に漬ける。
② さつまいもを水から茹で、熱いうちにつぶす。
③ ②に砂糖ともち粉を入れてつぶし、よく練って形をまとめる。
④ フライパンに油を熱し、③の両面を焼く。

ナイロン袋に茹でたさつまいもと、もち粉、砂糖を入れて混ぜると簡単にできます！

ポイント

ナイロン袋でさつまいもをつぶす場合は袋をタオルなどで包み、やけどしないように注意してください。
油は多めに使うと表面がカリッとなって、よりおいしいです。

ひと工夫アレンジ

きなこ	10g
砂糖	5g
塩	ひとつまみ

最後にきなこをまぶすと、
ひと味違って Good！