# 主 食

## 塩鮭と青じそおにぎり

材料<2 個分>
- 温かいご飯…300g
- 塩鮭…小１切れ
- 青じそ…３枚
- 白いりごま…大さじ１

作り方

1，塩鮭は焼いて，皮と骨を取り除き，細かくほぐす。

2，青じそは，細かく切る。

3，ご飯に，塩鮭，青じそ白いりごまを入れて軽く混ぜる。

4，二等分にしてそれぞれ三角形ににぎる。

ポイント
- 衛生管理の面から，直接手で握るのではなく，ラップにくるんで握りましょう。

## おかか入り焼きおにぎり

材料<3 個分>
- ご飯…300g
- 削りかつお…大さじ２
- しょうゆ…適量

作り方

1，削りかつおにしょうゆを混ぜる。

2，ご飯を三等分にして①を中心に入れて，おにぎりを作る。

3，オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

4，熱いうちにしょうゆをハケで塗り，もう一度さっと焼く。

ポイント
- フライパンに油をひいて焼いても良いです。

## カレーポテトのロールパンサンド

材料<2 人分>
- ロールパン…4 個　・ホールコーン（缶詰）…大さじ２　・レタス…2 枚
- パセリ…少々
- マッシュポテトの素（市販品）…大さじ６
- 牛乳…1/2 カップ　・マーガリン…大さじ２
- カレー粉　塩・こしょう…各少々　・バター…小さじ２

作り方

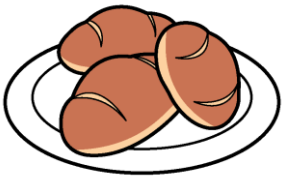
1，ロールパンに縦に切れ目をいれ，マーガリンを塗る。

2，コーンはザルにとって水気を切る。

3，鍋にマッシュポテトの素を入れ木べらで混ぜながら弱火で１分位煮る。

4，③にコーン，カレー粉，塩こしょう，バターを加えてひと煮して冷ます。

ポイント
- お好みできゅうり，ツナ，ハムをはさんでも良いです。



## ツナまぜご飯

材料〈２人分〉
- ツナ(缶)…小２／３缶
- 浅葱…２本
- ザーサイ(味付け)…４０g
- いりゴマ(黒)…小さじ２
- 塩・コショウ…各少量
- ご飯…茶碗２杯分

作り方

1，ツナは汁をきってほぐし，ザーサイは千切りにする。

2，ボウルに温かいご飯を入れ，①と塩・コショウを加えてまぜ，小口切りにした浅葱といりゴマを散らす。

ポイント
- ツナはよく汁気をきりましょう。
- あらかじめツナやザーサイに味が付いているので，塩・コショウは控えめにしましょう。

## ニンジンそぼろのせご飯

材料〈２人分〉
- ニンジン…２０g
- キヌサヤ…２枚
- ちりめんじゃこ…大さじ２
- ご飯…２００g
- A：酒…小さじ２／砂糖…小さじ1/2／塩…少々
- 塩・…少々

作り方

1，ちりめんじゃこは熱湯をかけて水気を切り，ご飯とまぜて弁当箱につめておく。

2，ニンジンは皮を向いてすりおろし，なべに入れる。Ａを加えて弱火にかけ，まぜながら炒る。キヌサヤは千切りにし，茹でて水気を切り，塩をふる。

3，①に②をニンジンの形になるようにのせる。

ポイント
- 親子で一緒に作ることにより，ニンジンが苦手な子供もおいしく食べられます。

## ハムときのこのバターソテーサンド

材料〈２人分〉
- ハム…８枚
- エリンギ…小２本
- しいたけ…４個
- バター…大さじ１
- 塩・こしょう…各少々
- 食パン(６枚切り)…４枚
- ブロッコリースプラウト…適量

作り方

1，エリンギは長さを半分に切り，たてに４mm 厚さに切ります。しいたけは軸を除いて薄切りにする。ブロッコリースプラウトは洗って水気を切っておく。

2，フライパンにバターを熱し，ハムの両面をさっと焼いて取り出す。つぎにエリンギとしいたけを炒め，しんなりしたら塩・こしょうをふって火を止める。

3，食パンにハム２枚をのせ，きのことブロッコリースプラウトをのせて，残りのハムを重ねてはさむ。

ポイント
- 旬のきのこを取り入れることで，季節感がでます。

## 温野菜ミックスのスパゲッティー

材料〈２人分〉
- 温野菜ミックス(冷凍)…２００g
- アサリの水煮(缶詰)…１００g
- スパゲッティー…１４０g
- おろししょうが・塩…各少量
- サラダ油…適量
- A：トマトケチャップ…大さじ２／しょうゆ…大さじ２／塩・こしょう…各少々

作り方

1，塩とサラダ油少々を入れた熱湯でスパゲッティーを袋の表示通りにゆで，ざるにあげて水気を切る。

2，フライパンにサラダ油小さじ２を熱し，凍ったままの温野菜ミックスを入れて中火で炒める。表面が溶けたらアサリを缶汁ごと加え，おろししょうがとＡを加えて混ぜる。

3，具に調味料がなじんだら①を加えて，手早くからめ冷ましてから，弁当箱につめる。

ポイント
- こどもが喜ぶケチャップ味にすることによって，嫌いな野菜もたくさん食べられます。

# 主　菜

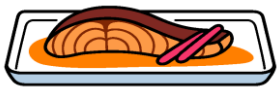
## 鮭のみそ漬け焼き

材料〈２人分〉
- 生鮭　１切れ
- みそ　大さじ２
- みりん　小さじ２

作り方

【前日】鮭は半分に切り，みりんで溶いたみそをぬり，一晩おく。

【当日】 みそを落とし，オーブントースターで４，５分，こんがり焼く。



ポイント

ブリ，白身魚などでもおいしくできます。

塩鮭はしょっぱくなりすぎてしまうので，使う場合にはみその量に注意してください。

## 白身魚パン粉焼き

材料〈２人分〉
- 白身魚　１切れ
- 塩・こしょう　少々
- パン粉　大さじ２
- パセリ（みじん切りまたは乾燥）　小さじ１
- オリーブ油　適量

作り方

１．白身魚は半分に切り，塩・こしょうをふる。

２．耐熱皿に，白身魚をのせ，上からパン粉，パセリをふり，オリーブ油をたらす。

３．２１０℃にあたためたオーブンで約１０～１２分きつね色になるまで焼く。

ポイント

オリーブ油はたっぷりめにかけるとこんがりと焼きあがります。

## 鱈（たら）のベーコン巻き焼き

材料〈２人分〉
- 生たら　１切
- カットベーコン　２枚
- 塩　少々
- 小麦粉　少々
- サラダ油　適量

作り方

１．たらは塩をしておき，小麦粉をまぶす。

２．たらにベーコンを巻く。

３．フライパンに油を熱し，２を両面こんがり焼く。

ポイント

ほかの白身魚でもおいしくできます。

## 鮭ポテト

材料〈２人分〉
- じゃがいも（中）　１個
- バター　小さじ２
- 鮭フレーク（市販）　大さじ２
- パセリ（乾燥も可）　少々
- 塩・こしょう　少々

作り方

１．じゃがいもは洗って水気がついたままラップに包み，レンジで１分３０秒加熱する。

２．熱いうちに皮をむき，フォークでつぶし，バターを入れて混ぜる。

３．鮭フレーク，あらみじんにしたパセリを加えて混ぜる。塩・こしょうで味をととのえ，団子のように丸める。

ポイント

具はラップに包んで丸めると，手が汚れずに済みます。１人分のめやすは２個です。

アルミカップに入れて詰めても OK です。

## ちくわ甘辛炒め

材料〈２人分〉
ちくわ　１本
ごま油　小さじ２
砂糖，しょうゆ　少々

作り方
１．ちくわは５mmの輪切りにする。
２．フライパンにごま油を熱し，ちくわを炒める。
３．砂糖，しょうゆを加え，味をととのえる。

ポイント
枝豆やアスパラ，絹さやなどを入れると彩りがよくなります。

## 豚肉の野菜巻き

材料〈２人分〉
豚薄切り肉　４枚　　塩・こしょう　少々
にんじん　１/２本　　サラダ油　小さじ２
さやいんげん　４本

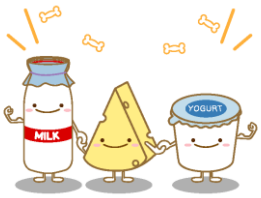
＜作り方＞
１．にんじんは５mm 角，５cm の長さに切る。さやいんげんは筋を取り，にんじんの長さにそろえて切る。それぞれを茹でておく。
２．豚薄切り肉をひろげて，塩，こしょうをふり，１を各２本ずつのせて巻く。
３．フライパンに油を熱し，２の巻き終わりを下にして入れ，転がしながら全体を焼く。

ポイント
ベーコンを巻いてもおいしいです。
解凍した冷凍フライドポテト，アスパラ，ヤングコーンなど野菜を代えてアレンジもできます。

## チーズ入りはんぺんのバター焼き

材料〈２人分〉
チーズ入りはんぺん　１枚
（はんぺんを半分に切ってスライスチーズをはさんでも可）
バター　小さじ２

作り方
１．フライパンにバターを熱し，はんぺんを入れてきつね色になるまで中火で焼く。
２．冷めてから好みの大きさにカットする。




ポイント
時間のないときにおすすめです。

## 具だくさん炒り卵

材料〈２人分〉
溶き卵　１個分
しいたけ（みじん切り）　１/４枚
エビ（小さめ）　２尾
万能ねぎ（小口切り）　大さじ１
牛乳　小さじ２
塩，こしょう　少々
サラダ油　小さじ２

作り方
１．溶き卵にそれぞれ刻んだ具，牛乳，塩，こしょうを加えて軽く混ぜる。
２．フライパンにサラダ油を熱し，１を流し入れ，強火のまま菜箸などで固まらないようによくかき混ぜる。

ポイント
塩の代わりにしょうゆ（小さじ２）で和風に，顆粒コンソメ（小さじ１）で洋風に。具を変えればバリエーションが広がります。

## 手羽先のソテー

材料〈２人分〉
- 手羽先　４本
- 塩・こしょう　少々
- オリーブ油　小さじ２
- にんにく　２/３かけ

＜作り方＞

１．手羽先は皮の裏側を，包丁で骨にそって切り込みを入れて開き，塩・こしょうをふる。

２．フライパンにオリーブ油を熱し，薄切りにしたにんにくを炒め，１を並べて皮面からこんがり焼きつけて，両面を色よく焼く。

ポイント

持ちやすいようにアルミホイルを巻いたり，飾りにリボンを付けてもかわいくなります。

## 色いろ肉団子

材料〈２人分〉
- 肉団子（市販）　１袋
- ブロッコリー
- にんじん
- プチトマト

＜作り方＞

１．肉団子はオーブンで温めておく（表示にしたがってください）

２．ブロッコリー，にんじんは，食べやすい形にし，下茹でしておく。

３．ピックまたはつまようじに，お好みでさす。

ポイント

にんじんは型抜きを使うとさらにかわいく盛りつけることができます。

## シチューでグラタン

材料〈２人分〉
- 残りもののシチュー　100cc
- とろけるチーズ　大さじ１
- パン粉　少々
- パセリ（乾燥）　少々

＜作り方＞

１．アルミカップにシチューを入れる。

２．上からとろけるチーズ，パン粉，パセリの順にのせ，１９０℃に温めたオーブンで約５分，表面がきつね色になるまで焼く。

ポイント

アルミカップは楕円形の，大きいものがおすすめです。

## 松風焼き

材料〈２人分〉
- 鶏ひき肉　100g
- みそ　大さじ１
- 砂糖　大さじ１/２
- 酒　大さじ１/２
- しょうゆ　小さじ１
- 白ごま　少々

＜作り方＞

１．ボウルに白ごま以外の材料を入れて，ねばりが出るまでよく練る。

２．バットや耐熱容器に１を敷き詰め，上に白ごまをふりかけ，１８０℃に温めたオーブンで約２０分焼き上げる。

３．食べやすい大きさにカットする。

ポイント

市販の焼肉のたれを使って調味してもおいしいです。

## ハンバーグチーズコーン焼

材料〈２人分〉
ハンバーグ（冷凍）２個
とろけるチーズ　１枚
コーン（缶）　小さじ2

＜作り方＞
1．とろけるチーズは半分に切る。
2．ハンバーグの上に，とろけるチーズ，コーンをのせる。
3．２００℃に温めておいたオーブンで約３分加熱する。

ポイント
ハンバーグの大きさにより，加熱時間は変わります。
オーブントースターでも同じ時間で加熱できます。

## ソーセージ　カレーソテー

材料〈２人分〉
ソーセージ　２本　ピーマン　１個
トマト　１/２個　玉ねぎ　１/４個
サラダ油　適量
塩・こしょう　少々
カレー粉　小さじ１/２

＜作り方＞
1．ソーセージ，野菜はそれぞれ２cm くらいの大きさに切る。
2．鍋に油を熱して玉ねぎを炒め，やわらかくなったらほかの野菜，ソーセージを加える。
3．ソーセージに焼き色がついたら，カレー粉をまぶし，塩・こしょうで味をととのえる。

ポイント
カレー粉の量は，お好みで調節しましょう。

## シーチキンのピーマンカップ

材料〈２人分〉
ピーマン　２個　マヨネーズ　大さじ2
ツナ（缶）　大さじ8　塩・こしょう　少々
玉ねぎ　大さじ4
パン粉　小さじ4　粉チーズ　少々

＜作り方＞
1．ピーマンは縦半分に切り，種を取り除く。
2．ツナは缶汁を切る。
3．玉ねぎはみじん切りにし，ツナ，マヨネーズ，塩，こしょうを加えよく混ぜる。
4．１に２，３を詰め，パン粉，粉チーズを上から振り，190℃に温めておいたオーブンで約６分こんがり焼く。

ポイント
オーブントースターでも同じ時間で加熱できます。
お弁当の大きさに合わせてカットしましょう。

# 副 菜

## 油揚げのチーズ焼き

＜材料＞
油揚げ　１／２枚
スライスチーズ　１枚
ケチャップ　　小さじ1

作り方
１、 油揚げとチーズは半分に切る。
２、 油揚げの表面にケチャップをぬり，チーズをのせ，オーブントースターでチーズが溶けるまで３～４分焼く。

ポイント
焼いたあとでも，お弁当箱に合わせてカットできます。
マヨネーズやカレー味などにしてもおいしいです。

## 枝豆入りいも団子

＜材料＞
じゃがいも　　小１個
冷凍枝豆　　６さや
マヨネーズ　　大さじ1　１／３
塩・こしょう　各少々

作り方
１、 じゃがいもはラップで包んでレンジで１分加熱し，熱いうちに皮をむいてつぶし，マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜる。
２、 冷凍枝豆は流水で解凍し，豆を取り出して１に加え，２等分にして団子状にまとめる。

ポイント
カレー粉少々を加えてもおいしくできます。

## さつまいものマッシュサラダ

＜材料＞
さつまいも　６ｃｍ
レーズン・マヨネーズ　各小さじ2
塩・こしょう　各少々

作り方
１、 さつまいもは皮付きのままラップで包んでレンジで１分加熱し，フォークなどでざっくりつぶす。
２、 レーズンを加え，マヨネーズと塩・こしょうであえる。

## しいたけの炒めもの

＜材料＞
しいたけ　２個
にんじん　５ｃｍ
ウインナー　１本
にら　5g
砂糖　小さじ1
酒　　小さじ2
しょうゆ　小さじ1
油　適量

作り方
１、 しいたけは千切り，ウインナーは半月切り，にんじんは千切り，にらは２．５cm 幅に切る。
２、 フライパンに油を敷き，１をいためる。
３、 酒，砂糖，しょうゆを入れる。

## ごまサラダ

材料<２人分>
さつまいも　約４ｃｍ
にんじん　　約３ｃｍ
さやいんげん　４本
酢　　小さじ２
白すりごま，サラダ油　各小さじ１
塩・こしょう　各少々

作り方

１．さつまいもは皮付きのまま１ｃｍ角に，にんじんも１ｃｍ角，いんげんは２ｃｍに切る。
２．鍋に湯を沸かして，いんげん，にんじん，さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。
３．水気を切り，酢，すりごま，サラダ油，塩・こしょうを合わせたもので和える。

## キャベツのゴマ炒め

＜材料＞
キャベツ　１枚
白ゴマ　　小さじ1
ごま油・塩・こしょう　　各少々

作り方

１、 キャベツはざく切りにして器に入れ，塩・こしょうをふってごま油をかける。
２、 ラップをかけてレンジで３０秒加熱し，
ごまを加えてさっと混ぜる。

## ブロッコリーのチーズ焼き

| | |
|---|---|
| ブロッコリー | 50ｇ |
| とろけるチーズ | 適量 |
| パン粉 | 適量 |

作り方

１、 ブロッコリーを小房に分け，塩茹でする。
２、 アルミカップに １ を入れ，チーズ・パン粉をふり，オーブントースターで焼く。

## さつまいもとりんごの甘煮

| | |
|---|---|
| さつまいも | 100ｇ |
| りんご | 小１／８ |
| 酒 | 大さじ１ |
| さとう | 小さじ１ |
| 塩 | 少々 |

作り方

１，さつまいもとりんごは皮付きのまま，１cm 厚さのいちょう切りにする。
２，なべに①と酒，さとう，塩を入れ，水をひたひたに加えてから，さつまいもがやわらかくなるまで中火で煮る。

## ブロッコリーのカレー炒め

材料　〈２人分〉
- ブロッコリー　１００ｇ
- 油　小さじ1
- カレー粉　少々
- 塩・こしょう　少々

作り方

１．ブロッコリーは小房に分け，塩少々を入れた熱湯で固めに茹でる。

２．フライパンに油を熱し，１を炒め，カレー粉，塩・こしょうをふって手早く炒めあわせる。

ポイント

ウインナー等を入れてもおいしいです。

## わかめとキャベツの炒め物

材料　〈２人分〉
- 塩抜きわかめ　１５ｇ
- キャベツ　６０ｇ
- しょうゆ　小さじ２/３
- ごま　小さじ２/３
- かつお節　少々

作り方

１．わかめはザク切りにする。

２．キャベツは茹でたあと，水気を切って一口大に切る。

３．わかめを炒め，キャベツとしょうゆ，ごま，かつお節を加え合わせる。

## ニラとちくわの和え物

材料　〈２人分〉
- ニラ　６０ｇ
- ちくわ　２０グラム
- しょうゆ　小１
- 塩　少々

作り方

１．ニラは切らずに塩を加えて茹で，水にとって冷ましたら，水気を切って３ｃｍくらいに切る。

２．ちくわは斜め切りにする。

３．ボールに１と２を入れ，しょうゆを加えて混ぜる。

## しいたけのバター焼き

材料　〈２人分〉
- 生しいたけ　４枚
- さやいんげん　４本
- 塩・こしょう　少々
- バター　小さじ1

作り方

１．しいたけは石づきをとって４つ割り，いんげんは３等分に切る。

２．フライパンにバターを溶かし，１をソテーし，しんなりしたら塩・こしょうをする。

## にんじんとちくわのソース炒め

材料　〈２人分〉

| | |
|---|---|
| にんじん | 1/3 本 |
| ちくわ | 1/2 本 |
| 油 | 小さじ１ |
| 中濃ソース | 大さじ２ |

作り方

1、 にんじんは小さめの乱切りにし，ちくわは 5mm 幅の輪切りにする。

2、 フライパンに油を熱し，にんじんを炒めしんなりしたらちくわを加え，ソースを入れ，汁気をとばす。

## ミックスベジタブルのきんぴら風

材料　〈２人分〉

| | |
|---|---|
| ミックスベジタブル | 大３ |
| しょうゆ | 小１と1/3 |
| 砂糖 | 小１ |
| ごま油 | 小２ |

作り方

１．フライパンに油を熱して，ミックスベジタブルを炒め，調味料で味付けする。

## かぼちゃ炒め

材料　〈２人分〉

| | |
|---|---|
| かぼちゃ | 80ｇ |
| ベーコン | 20ｇ |
| 油 | 小１ |
| 塩こしょう | 少々 |

作り方

１．かぼちゃは千切り，ベーコンは細切りに切る。

２．フライパンに油を熱し，①を炒め，塩こしょうで味付けする。

## 里芋の白ごま和え

材料　〈２人分〉

| | |
|---|---|
| 里芋 | 40ｇ |
| 白ごま（すりごま） | 10ｇ |
| 塩 | 少々 |

作り方

１．里芋は食べやすい大きさに切り，茹でて，ザルにあける。

２．をすりごまで和え，塩で味付け　する。

## じゃが芋のなめたけあえ

材料　〈２人分〉

| | |
|---|---|
| じゃがいも | １個 |
| なめたけ | 大さじ２ |
| ごまあぶら | 小さじ１ |

作り方

1，じゃが芋は皮をむいて５㎜幅の千切りにし，塩少々を加えた熱湯でゆで，すきとおってきたら手早くざるにあげ，水気をきる

2，１をなめたけとごまあぶらであえる

ポイント

じゃが芋があたたかいうちに油と混ぜ合わせましょう。

## たまねぎときのこのケチャップ炒め

材料　〈２人分〉

| | |
|---|---|
| たまねぎ | 1/2 個 |
| エリンギ | １本 |
| 油 | 小さじ１ |
| ケチャップ | 大さじ２ |
| 塩・こしょう | 少々 |

作り方

1. 玉ねぎは繊維にそって，1cm 幅に切って，エリンギは縦にさいて，半分に切る。
2. フライパンに油を熱し，しんなりしたらケチャップ・塩・こしょうを加え，味をからめる。

ポイント

仕上げにパセリのみじん切りをまぜると見た目がきれいです。

## かぼちゃのソテー

材料　〈２人分〉

| | |
|---|---|
| かぼちゃ | 60ｇ |
| サラダ油 | 適量 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

1．かぼちゃは 5mm厚さの一口大に切って水に通しラップに包んで，レンジで約 30 秒加熱する。

2．フライパンにサラダ油を熱し，１ を焼く。

3．２の両面がこんがり焼けたら，塩・こしょうをふる。

## マッシュかぼちゃ

材料　〈２人分〉

かぼちゃ 60ｇ

はちみつ　小２

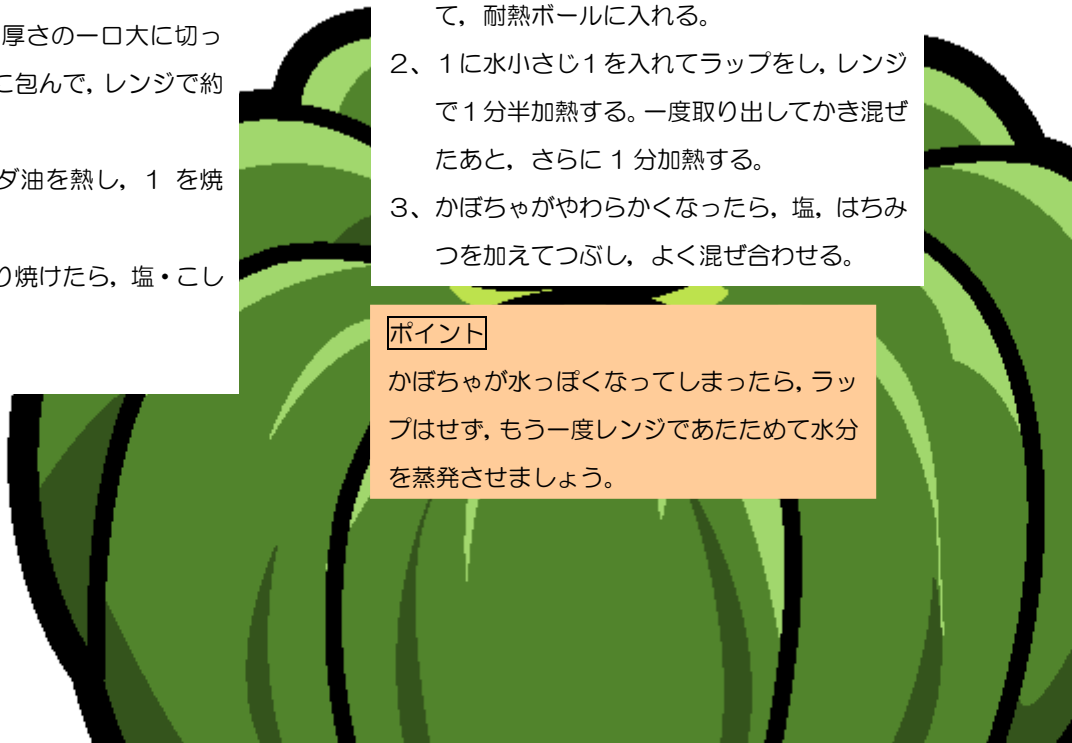
塩　　少々

作り方

1、かぼちゃは皮をむき，一口大の薄切りにして，耐熱ボールに入れる。

2、１に水小さじ１を入れてラップをし，レンジで１分半加熱する。一度取り出してかき混ぜたあと，さらに１分加熱する。

3、かぼちゃがやわらかくなったら，塩，はちみつを加えてつぶし，よく混ぜ合わせる。

ポイント

かぼちゃが水っぽくなってしまったら，ラップはせず，もう一度レンジであたためて水分を蒸発させましょう。