



夏休みに作ってみよう！！



❀ 楽しく料理をするためのポイント ❀

- 料理に必要な材料や作り方をよく覚えておきましょう。
作っている時も確認しましょう。
- 料理を作る前、生の肉や魚、卵をさわった後は、しっかり手を洗いましょう。
- 必要な道具や食器をそろえておきましょう。
- 料理中は、火の近くからはなれないようにしましょう。



調味料は味をみて調整してください。



★きゅうりの梅サラダ

材料 (4人分)

きゅうり	100g
コーン	20g
ツナ	25g
カットわかめ	2g
梅干し	10g
めんつゆ	大さじ2
(めんつゆは、青じそドレッシングでもOK！)	

作り方

- ① きゅうりは1cm幅の輪切りにし、塩をふり、15分ほどおいてから水気をきる。
- ② わかめは湯につけてもどし、冷水にとってしぼる。
- ③ 梅干しは種をとり出し、つぶしておく。
- ④ ①②③とコーン、ツナをめんつゆで和える。

コーンは、缶づめでも、生のとうもろこしをほくして、ゆでて使ってもOK！



★ゴーヤのごまがらめ

材料 (4人分)

ゴーヤ	100g
かたくり粉	30g
揚げ油	適量
白ごま	6g
さとう	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1
水	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1/3

作り方

- ① ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種をとり、5mm幅の半月切りにする。
- ② ゴーヤにかたくり粉をまぶし、170℃の油で揚げる(2~3分程度)。
- ③ ●の調味料を鍋に入れて、火にかけ、さとうが溶けたら、水で溶いたかたくり粉を入れて、とろみをつける。
- ④ ③のタレに、揚げたゴーヤをからめ、皿に盛りつける。上から白ごまをふる。



★とり肉のスタミナ焼き

材料 (4人分)

とりもも肉	240g
青ねぎ	8g
にんにく	2g
しょうが	2g
さとう	小さじ4
こいくちしょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① とり肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくとしょうがはすりおろしておく。青ねぎは小口切りにする。
- ③ とり肉・②・●の調味料をビニール袋に入れ、下味をつける。冷蔵庫で30分ほどおく。
- ④ ③をフライパンで焼く。

給食の人気メニュー！
にんにくとしょうがは、チューブのものを使ってもできますよ。



★豚肉のキムチ炒め

材料 (4人分)

豚肉スライス	150g
キムチ	120g
にら	60g
にんじん	30g
料理酒	小さじ1
にんにく	2g
こいくちしょうゆ	小さじ1/3
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、料理酒をふっておく。
- ② にらは3cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。にんにくはみじん切りにする。(キムチが大きい場合は、食べやすい大きさに切る。)
- ③ フライパンにごま油をしき、にんにくを炒めて香りをうつす。豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ④ にんじんを入れて炒め、やわらかくなったら、キムチとにらを入れて炒め、こいくちしょうゆで味付けする。

もやしやチンゲンサイなどを加えてもOK！



★ミネストローネ

材料 (4人分)

ベーコン	40g
じゃがいも	100g
たまねぎ	100g
にんじん	30g
トマト缶(角切)	100g
(トマト缶は、生トマトでもOK！)	
水煮大豆	40g
ケチャップ	小さじ1
固形コンソメ	1こ
塩	小さじ1/4
さとう	小さじ1/3
こしょう	少々
水	360g
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① ベーコンは短冊切りにする。じゃがいもは2cm角、にんじんは1cm角のさいの目切りにする。たまねぎはくし切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をしき、ベーコンを入れて炒め、たまねぎとにんじんを入れて炒める。
- ④ たまねぎが透明になってきたら、じゃがいも・トマト・水煮大豆の順に入れてさっと炒める。
- ⑤ ④に水と●の調味料を入れ、煮込む。

水煮大豆は、乾燥大豆やミックスビーンズを使ってもOK！



※仕上げにバジル(ペースト状のものや粉になったものでも可)を加えると、香りが良いですよ。