

保育所・園からの



～時短でかんたんレシピ紹介!!～

令和6年10月発行



乳幼児期食育向上推進委員会



はじめに

府中市乳幼児期食育向上推進委員会では、市内の保育所・園、健康推進課及び子育て応援課が連携をとり、乳幼児期の子どもたちの心と身体を育てる食育をすすめています。

本委員会では、保護者の方からの「簡単にできる献立が知りたい」、「材料が少なくておいしいレシピを教えてほしい」等の声を受け、今年度は、時短で簡単に作れるレシピ集を作成しました。ぜひ、作ってみてください。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることなどありましたら、お気軽にご相談ください。

発行：府中市乳幼児期食育向上推進委員会
(事務局) 府中市子育て応援課こども施設係
電話：0847-44-9148



◎食物アレルギーの表示について

乳幼児期に多いアレルゲンを

 (卵)

 (乳製品)

 (小麦) と表示をし、使用している食品に色を付けています。使用される食品の原材料や食品表示を確認してください。

例) 卵使用 →

◎電子レンジの使用について

電子レンジは、機種によって火力や加熱時間が異なります。ご家庭の電子レンジで加熱時間等を調整してください。

もくじ

《ご飯》

タコライス	1
じゃこと人参の炊き込みご飯	2
ピラフ風まぜご飯	2
レンジで簡単オムライス	3

《主菜》

豚しゃぶロール	4
さか立ちシュウマイ	4
フライパンバーグ	5
かんたん肉豆腐	6
ヤンニョムチキン	7
豚肉とチーズのカリカリ焼き	7
漬けこみ調理メニュー	8
鶏肉と舞茸の炒め焼き	8
アクアパッツァ	9
魚のマヨネーズ焼き	9
オープンオムレツ	10



《副菜》

今日の味つけどれにする?	11
きゅうりの海苔あえ	12
無限きゅうり	12
かんたん中華春雨サラダ	13
ほうれん草のごまあえ	13
小松菜のおひたし	14
キャベツの中華あえ	14
豆腐のふりかけ	15
ちくわマヨ	16
ひらひら金平にんじん	16

《汁物》

みそ玉づくり	17
レタスと卵のスープ	18
マグカップスープ	18

《おやつ》

お好み焼きトースト	19
みたらしトースト	19
ツナパン	20
ちんすこう	20

時短のポイント ♪ ♪

タコライス

炒めて

のせる

卵 乳 小



【材料】 大人2人分

ご飯 ……………茶碗2杯

牛ミンチ ……………80g

油 ……………少々

A { ケチャップ ……………大さじ2
コンソメ ……………1/2個

レタス ……………2枚

トマト ……………1/2個

プロセスチーズ……………30g

【作り方】

- ①レタスはせん切りにする。トマトは1cm、チーズは0.5cmの角切りにする。
- ②油を熱したフライパンで、牛ミンチを炒め、Aで味をつける。
- ③ご飯にレタスをのせ、②、トマト、チーズを盛りつける。

☆タコライスとは、メキシコ料理の『タコス』の具材をごはんの上にのせた沖縄の郷土料理です。
夏野菜とチーズがよく合い、暑い時期にもおすすめです。



じゃこと人参の炊き込みご飯

卵 乳 小



【材料】大人2人分
 米…………… 1合
 人参…………… 1/4本
 えのきたけ…… 50g
 ちりめんじゃこ… 15g
 塩…………… 少々
 しょうゆ…… 大さじ1

【作り方】

- ①米を洗い、塩、しょうゆを入れ、水を1合の目盛りまで入れる。
- ②①の上にせん切りにした人参、2cmの長さに切ったえのきたけ、ちりめんじゃこをのせ炊飯する。



野菜をのせて スイッチポン!



【1人分 エネルギー:295 kcal 食塩相当量:1.9g】

ピラフ風混ぜご飯

卵 乳 小



【材料】大人2人分
 ご飯…………… 茶碗2杯
 玉ねぎ…………… 1/4個
 人参…………… 20g
 ピーマン…………… 1/2個
 ウインナー…………… 2本
 コーン…………… 10g
 バター…………… 6g
 しょうゆ… 小さじ1/2
 塩こしょう…………… 少々

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナーは粗みじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とコーン、バターを入れラップをかけてレンジ600wで約3分加熱する。
- ③ご飯を②に入れて混ぜ、しょうゆ、塩こしょうで味をととのえる。



【1人分 エネルギー:344 kcal 食塩相当量:0.6g】

フライパンいらすい！



レンジで簡単オムライス

卵 乳 小



【材料】大人2人分

ご飯…………… 茶碗2杯
人参…………… 1/3本
ウィンナー…………… 2本
バター…………… 10g
A { 卵…………… 3個
牛乳…………… 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
ケチャップ… 大さじ3

【作り方】

- ①人参、ウィンナーは粗みじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とバターを入れラップをかけてレンジ 600wで約3分加熱し、ご飯とケチャップを入れ混ぜる。
- ③別のボウルでAを混ぜる。
- ④耐熱皿にラップをしき、③の半量を入れレンジ600wで約1分加熱し薄焼き卵を作る。
- ⑤④に②の半量をのせラップで形を整え、皿にのせてケチャップをかける。



薄焼き卵を作るよ



ケチャップライスのをせて包むよ



やってみよう！

～マグカップでオムライス～

マグカップにケチャップ
ライスを入れ、溶いた卵
を上から入れふんわり
ラップをかけ、レンジ
600wで約2分加熱する。



にんじん!



豚しゃぶロール

卵 乳 小



【材料】大人2人分
 豚肉…………… 100g
 (しゃぶしゃぶ用)
 えのきたけ…………… 1袋
 白菜…………… 1/8玉
 塩こしょう…………… 少々

【作り方】

- ①小房に分けたえのきたけを豚肉でくるくると巻く。
- ②耐熱皿に2cm幅に切った白菜をしき、①をのせて塩こしょうをし、ラップをかけてレンジ600wで約8分加熱する。
 ＊お好みで酢しょうゆをかける。

くるくる巻くよ



【1人分 エネルギー:142 kcal 食塩相当量:0.1g】

さか立ちシュウマイ

卵 乳 小

【材料】大人2人分(16個分)

A { 豚ひき肉…………… 200g
 片栗粉…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 ごま油…………… 小さじ1
 おろししょうが 少々
 玉ねぎ…………… 1/2個
 生しいたけ…………… 2個
 しゅうまいの皮…16枚
 もやし…………… 1袋
 コーン…………… 20g

【作り方】

- ①玉ねぎ、生しいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、しっかりこねて16個に丸める。
- ③耐熱皿にもやしをしき、②を置き、水にさっとくぐらせたしゅうまいの皮をのせ、コーンをのせる。
- ④③にふんわりとラップをして、レンジ600wで約8分加熱する。



シュウマイの皮が残ったら

フライパンにシュウマイの皮を並べ、ケチャップ、マヨネーズをぬりチーズをのせ焼く。



【1人分 エネルギー:345 kcal 食塩相当量:0.6g】

フライパンバーグ



卵 乳 小



ソースまでフライパンひとつで作れるのがうれしい

【材料】 大人2人分

合挽ミンチ…………… 250g

玉ねぎ…………… 1個

A { 卵…………… 1個
パン粉…………… 大さじ5
塩こしょう…………… 少々

B { ケチャップ…………… 大さじ4
お好みソース…………… 大さじ2
水…………… 1/4カップ

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに合挽ミンチ、玉ねぎの1/3量とAを入れしっかりこね、4等分して丸く形成する。

③蓋をして中火にかけ焼き色がつくまで約4分焼き、裏返し約5分焼く。

④③にBと残りの玉ねぎを入れて約5分煮る。

フライパンの中でこねこね

フライパンで
こねて 焼く！



【1人分 エネルギー:436 kcal 食塩相当量:2.4g】

かんたん肉豆腐

ボリューム感満載!!

卵 乳 小



あたたかいご飯にかけて、丼ものとして食べても
おいしいです。
キャベツをちぎるのは子どもと一緒にできますよ。

【材料】大人2人分

豚肉 ……………200g
片栗粉 ……………大さじ1
玉ねぎ ……………1/2個
キャベツ ……………70g
豆腐 ……………200g
ねぎ ……………適量
A { めんつゆ ……………大さじ3
 (濃縮3倍)
 水 ……………1/2カップ
ごま油 ……………大さじ1

【作り方】

- ①豚肉をナイロン袋に入れて、片栗粉をまぶす。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、くし形に切った玉ねぎを炒め、①を入れてさらに炒める。
- ③②にAを入れ、煮えてきたら食べやすい大きさに切った豆腐を入れる。
- ④③の上にキャベツをちぎって入れ、蓋をして約5分煮込む。
- ⑤皿に盛りつけ、小口切りのねぎを散らす。

【1人分 エネルギー:268 kcal 食塩相当量:2.1g】





ワンパン料理

ヤンニョムチキン

卵 乳 小



【1人分 エネルギー:260 kcal 食塩相当量:1.3g】

【材料】大人2人分

- | | | |
|---|-----------|--------|
| | 鶏肉…………… | 200g |
| A | みりん………… | 小さじ1 |
| | 塩…………… | 少々 |
| | ごま油………… | 小さじ2/3 |
| | 片栗粉………… | 適量 |
| | 油…………… | 適量 |
| B | ケチャップ………… | 小さじ2 |
| | しょうゆ………… | 小さじ1 |
| | みりん………… | 小さじ1 |
| | 砂糖…………… | 小さじ1 |
| | にんにく………… | 少々 |

【作り方】

- ①一口大に切った鶏肉を、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②油を熱したフライパンに①を入れ、中火で火が通るまで両面を焼く。
- ③②にBを入れてからめる。

韓国の料理の一つです。
子どもが食べやすい味つけです。
ごまをふりかけると、香ばしさが増します。



豚肉とチーズのかりかり焼き

卵 乳 小



【1人分 エネルギー:226 kcal 食塩相当量:0.5g】

【材料】大人2人分

- | | |
|------------|--------|
| 豚肉…………… | 150g |
| ねぎ…………… | 1本 |
| ピザチーズ…………… | 20g |
| 塩こしょう…………… | 少々 |
| 片栗粉…………… | 大さじ1 |
| マヨネーズ…………… | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ①ねぎは小口切りにする。
- ②すべての材料をフライパンに入れ、混ぜあわせる。
- ③②を食べやすい大きさに丸め、蓋をして中火で両面を蒸し焼きにする。

ねぎのかわりに大葉を入れると香り良くできます。
肉はこま切れの鶏肉でも良いです。



子どもに人気の味つけ

漬けこみ調理メニュー!!

～お肉でもお魚でもOK～

大人2人分（200g）を食べやすい大きさに切り、調味料へ漬けこみ、オープンやフライパンで焼きます。

・オレンジ焼き

ママレード… 大さじ1
しょうゆ… 小さじ2
おろしにんにく… 少々

・タンダリー焼き

ヨーグルト… 大さじ3
ケチャップ… 大さじ2
カレー粉… 小さじ1
塩… 少々
おろしにんにく… 少々



鮭のタンダリー焼き

・みそ焼き

みそ… 大さじ1
砂糖… 小さじ2
みりん… 小さじ1



甘み・旨味が
おいしいよ

鶏肉のみそ焼き

つけ込んだ調味料で、野菜も焼いたり炒めたりするとおいしいです。

味のついた食材を焼くときは、焦げやすいので気をつけてね。



・照り焼き

しょうゆ… 小さじ2
みりん… 小さじ1
砂糖… 大さじ1
おろししょうが… 少々

・ケチャップ麴焼き

ケチャップ… 大さじ1
塩麴… 大さじ1

・炒め焼き

砂糖… 小さじ2
みりん… 小さじ1
しょうゆ… 大さじ1



鶏肉と舞茸の炒め焼き

【作り方】

- ①食べやすい大きさに切った鶏肉を約15分漬けておく。
- ②フライパンに油を入れ鶏肉を焼き、舞茸と残った調味料を入れて焼く。

アクアパッツァ

あさりを入れると魚介の味が濃厚になります。
パプリカ、玉ねぎなどいろいろな野菜をいれてもOK！



【材料】大人2人分

白身魚……………2切れ
しめじ……………80g
ミニトマト……………8個
にんにく……………1かけ
オリーブ油…大さじ1
水……………1/2カップ
塩こしょう……………少々

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ②白身魚の皮を下にして焼き、焦げ目がついたら、ひっくり返し、しめじ、ミニトマト、水を入れる。沸騰したら、塩こしょうで味をつけ、蓋をして弱火で約5分煮る。

【1人分 エネルギー:176 kcal 食塩相当量:0.6g】



魚のマヨネーズ焼き

【材料】大人2人分

鮭……………2切れ
塩こしょう……………少々
えのきたけ……………15g
ねぎ……………10g
マヨネーズ…大さじ1
ピザチーズ……………20g

【作り方】

- ①ボウルに1cmに切ったえのきたけ、小口切りにしたねぎを入れ、マヨネーズと混ぜる。
- ②塩こしょうをした鮭をフライパンに入れ、①をのせる。
- ③蓋をして焼き、鮭に火が通ったら、ピザチーズをのせて溶けるまで蒸し焼きにする。

【1人分 エネルギー:178 kcal 食塩相当量:0.3g】





オープンオムレツ



卵 乳 小



冷凍のカット野菜を使うと混ぜ込むだけで切る手間も省けて簡単です。フライパンでも弱火でゆっくり焼くと出来るよ。



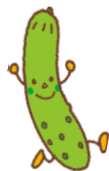
【材料】大人2人分

ベーコン…………… 30g
玉ねぎ…………… 1/3個
じゃがいも………… 1/2個
ミニトマト………… 2個
ほうれん草………… 20g
卵…………… 2個
油…………… 適量
塩…………… 少々
ケチャップ………… 適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃがいもは薄くスライスしてレンジ600wで約4分加熱する。
- ②ベーコンは短冊切り、ミニトマトは半分に切り、ほうれん草は2cmに切る。
- ③ボウルに卵を割りほぐし①、②を入れて混ぜ、塩で味をととのえる。
- ④油をぬった耐熱容器に③を流し入れ、オープン200℃で約10分、卵に火が通るまで焼く。





旬の野菜を使って **あえもの上手** になろう！

～今日の味つけでれにする？～

同じ食材で味つけをアレンジ！
ひと味違ったメニューに変身しますよ。

(食材)

キャベツ、人参、大根、きゅうり、もやし、
白菜、小松菜、水菜、オクラなど

ごまあえ
すりごま
しょうゆ
砂糖



オクラのごまあえ



しょうゆの代わりに
めんつゆを使ってもOK!

のりあえ

のり
しょうゆ

塩昆布あえ

塩昆布
ごま油
(中華風)

じゃこあえ

ちりめんじゃこ
しょうゆ

ごまマヨあえ

すりごま
マヨネーズ
しょうゆ

ねぎあえ

ねぎ (小口切り)
ごま油
しょうゆ



～大人向けのピリツとしたあえ物に～

からしあえ

ねりがらし
しょうゆ

わさびあえ

ねりわさび
しょうゆ

おかかあえ

かつおぶし
しょうゆ





きゅうりの海苔あえ

卵 乳 小



【材料】 作りやすい分量

きゅうり ……………2本
A { しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
味つけのり ……………5枚

【作り方】

- ①きゅうりは端を切りナイロン袋に入れ、すりこ木でたたいて適当に割る。
- ②①にAを入れ袋の上からもみ、のりをちぎって混ぜる。

砂糖と酢を少し加えると味変になるよ

たたくことで・・・

でこぼこの断面で味がしみこみやすくなります。



【作りやすい分量 エネルギー:76 kcal 食塩相当量:2.6g】

無限きゅうり

【材料】 作りやすい分量

きゅうり ……………2本
ごま油 ……………小さじ2
鶏ガラスープの素 ……小さじ2
おろしにんにく ……小さじ1/2
白ごま ……………小さじ1



【作り方】

- ①きゅうりを乱切りにする。
- ②すべての材料をナイロン袋で混ぜ合わせる。

卵 乳 小

ナイロン袋を使うと
調理もかんたん!!
冷蔵庫で冷やすとおいしいよ



【作りやすい分量 エネルギー:110 kcal 食塩相当量:0.0g】

かんたん中華春雨サラダ

卵 乳 小



【材料】大人2人分

春雨……………15g
 もやし…………1/2袋
 カニカマ…………2本
 豆苗……………1/4袋
 A { しょうゆ… 小さじ2
 酢……………大さじ1
 砂糖…………大さじ1
 ごま油………小さじ1

【作り方】

- ①春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ②食べやすい長さに切った豆苗ともやしはゆでて、水気を絞ってボウルに入れる。
- ③②に①とほぐしたカニカマを入れ、Aであえる。



キッチンばさみで
切ると便利です！

【1人分 エネルギー: 95kcal 食塩相当量:1.0g】

ほうれん草のごまあえ

卵 乳 小

【材料】大人2人分

ほうれん草…………70g
 もやし……………50g
 人参……………15g
 しらす干し…………7g
 すりごま…………小さじ1
 A { しょうゆ… 小さじ1
 砂糖…………小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水で冷やし水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②もやしとせん切りにした人参をレンジ600wで約4分加熱し、水気を絞る。
- ③ボウルに①、②、しらす干し、すりごまを入れ、Aであえる。



【1人分 エネルギー:37kcal 食塩相当量:0.7g】

小松菜のおひたし

卵 乳 小



【材料】大人2人分

小松菜…………… 2株

A { しょうゆ… 小さじ1
だし汁…………大さじ4
かつお節………… 適量

【作り方】

①小松菜は5cmの長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ600wで約2分加熱して水気をきる。

②ボウルに、Aを合わせ①を加えてあえ、かつお節をかける。

熱いうちに調味液につけると味が染みこみやすいです。
冷やしてもおいしくいただけます。
なすやキノコなどでも出来ます。



【1人分 エネルギー:9kcal 食塩相当量:0.4g】

キャベツの中華あえ

卵 乳 小

【材料】大人2人分

キャベツ…………… 2枚

韓国のり…………… 小1袋

【作り方】

①キャベツは耐熱ボウルに食べやすい大きさにちぎり、ラップをしレンジ600wで約2分加熱する。

②冷めたら水気を絞り、韓国のりをちぎり入れあえる。



キャベツをちぎるのは子どもも楽しんでできます。
韓国のりは、塩とごま油で味つけされているのであえるだけで簡単!!。



【1人分 エネルギー: 12kcal 食塩相当量:0.0g】

豆腐のふりかけ

卵 乳 小



【材料】 作りやすい分量

豆腐 ……………150g
ツナ缶 ……………70g
ねぎ ……………適量
しょうが…………1かけ
白ごま ………大さじ1
かつお節 ………小1袋
しょうゆ …大さじ1/2
みりん ……大さじ1/2
カレー粉 ………少々

【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、レンジ600wで約3分加熱する。
- ②ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンにすべて材料を入れ、豆腐をほぐし混ぜながら水分がなくなるまで炒める。

炒めて 炒めて



～人参とツナそぼろ～

人参（みじん切り）
ツナ・砂糖・しょうゆ

*フライパンで人参、ツナを炒め、調味料で味をつける。

甘辛味でごはんがすすみます。



～かんたんふりかけ～

かつお節・ちりめん
ごま・青のり・しょうゆ

*フライパンでちりめんを煎り、残りの材料を入れて炒める。

だしのうま味、たっぷり!!



ちくわマヨ

卵 乳 小



【材料】大人2人分

ちくわ……………1袋
片栗粉……………少々
油……………少々

A { マヨネーズ・大さじ2
砂糖……………小さじ1
ケチャップ・小さじ1
酢……………小さじ1/2

【作り方】

- ①ちくわは乱切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒め、Aをからめる。

エビマヨのちくわ版です。厚揚げなどでもOK。
お好みで青のりやパセリをかけると見た目もバッチリ！



【1人分 エネルギー:187 kcal 食塩相当量:1.6g】

ひらひら金平にんじん



卵 乳 小

【材料】大人2人分

人参……………2本
ごま油……………大さじ1

A { 砂糖……………小さじ2
白だし……………小さじ2
ごま……………適宜



【作り方】

- ①人参はピーラーで薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、人参をしんなりするまで炒める。
- ③Aとごまを加えて煮汁が少なくなるまで炒める。

まな板包丁いらずで作れる一品です。

【1人分 エネルギー:140kcal 食塩相当量:1.1g】

子どもと一緒に作ってみよう♪

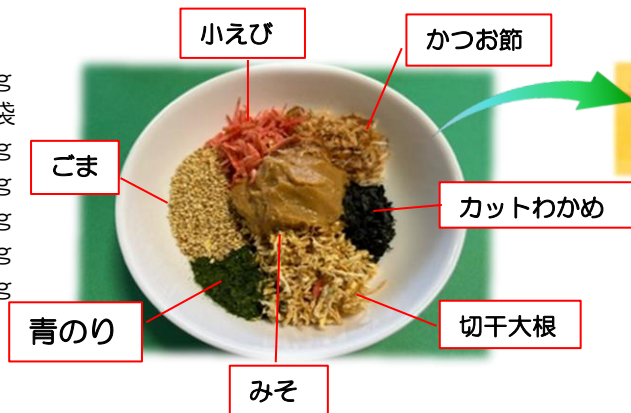
みそ玉づくり



お湯を注ぐだけで簡単にみそ汁ができます。お好みの食材を選んで1人分ずつ丸めるだけでできあがり！
食べる時にカップに1個入れ、お湯を注いでしっかりみそ玉を溶かしてね。

【材料】約8個

みそ…………… 80g
かつお節… 小1袋
カットわかめ 4g
ごま…………… 4g
青のり………… 2g
切干大根………… 4g
小えび………… 4g



みそ玉

お湯を入れて
混ぜるだけ



できあがり！！

○おすすめの食材

乾物（切干大根、カットわかめ、青のり、小えび、麩）

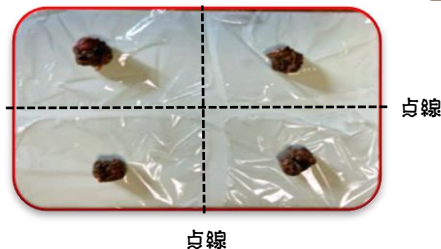
○みそ玉に適さない食材

水分を多く含む豆腐

湯を注ぐだけなので火が通らない野菜類



～包み方のポイント～
ラップを広げて、みそ玉を均等にあき、
点線を切れば簡単に包めるよ





レタスと卵のスープ

卵 乳 小



【材料】大人2人分

レタス …………… 3枚
カニカマ …………… 2本
卵 …………… 1個
鶏ガラスープの素 …… 大さじ1
塩 …………… 少々
水 …………… 400ml

【作り方】

- ①鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、手でちぎったレタスとほぐしたカニカマを入れ加熱する。
- ②沸騰したら、溶いた卵を入れ塩で味をととのえる。

レタスはすぐに火が通るので
さっと仕上げてね。

【1人分 エネルギー:50 kcal 食塩相当量:0.6g】

卵 乳 小

マグカップスープ



レンジでチン！

【材料】1カップ分

レタス …………… 1枚
ハム …………… 1枚
コンソメ …… 小さじ1/2
塩 …………… 少々
水 …………… 200ml

【作り方】

- ①食べやすい大きさにレタス、ハムを切る。
- ②マグカップに①、水、コンソメを入れ、ふんわりラップをかけてレンジ600wで約3分加熱し、塩で味をととのえる。

キッチンばさみで
切ると便利です！



【1人分 エネルギー:50 kcal 食塩相当量:0.6g】

お好み焼きトースト

卵 乳 小

【材料】 大人2人分

食パン ……………2枚
 キャベツ ……………大1枚
 しらす干し ……………5g
 マヨネーズ …… 大さじ2
 お好みソース ……大さじ2
 ピザチーズ …………… 適量
 青のり ……………適量

【作り方】

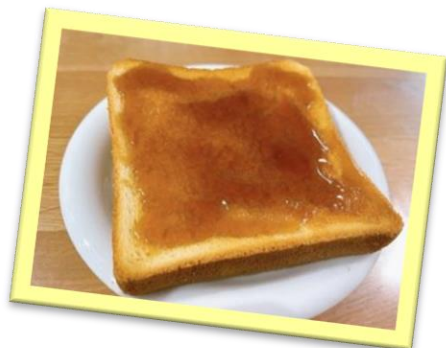
- ①キャベツはせん切りにする。
- ②ボウルに食パン以外の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ③食パンの上に②をのせてトースターで焼き色がつくまで焼く。



【1人分 エネルギー: 259kcal 食塩相当量:1.9g】

みたらしトースト

卵 乳 小



【材料】 大人2人分

食パン ……………2枚
 A { しょうゆ ……小さじ2
 みりん ……大さじ2
 砂糖 ……大さじ2
 片栗粉 ……小さじ2
 水 ……………大さじ3

【作り方】

- ①食パンをトースターで焼く。
- ②Aを小鍋に入れ混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ③焼きあがった食パンに②のタレを塗る。

タレを塗ったあとにさらに焼くと香ばしくなるよ！



【1人分 エネルギー: 217kcal 食塩相当量:1.5g】

混ぜてしんちん!

ツナパン



卵 乳 小

【材料】 作りやすい分量

ホットケーキミックス……100g
牛乳……………50g
ツナ缶…………70g
玉ねぎ…………1/4個
マヨネーズ…大さじ1
青のり…………少々



【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②①と残りの材料をよく混ぜる。
- ③紙カップに入れ、レンジ600wで約3分加熱する。

竹串をさして、生地がついてくる場合は追加で20秒ずつ加熱し様子を見る。



フライパンで焼いてもいいですよ!

【分量分 エネルギー: 537kcal 食塩相当量:1.6g】

ちんすこう

混ぜて 焼く!

卵 乳 小

【材料】 作りやすい分量

A { 小麦粉…………100g
きな粉…………大さじ1
砂糖…………大さじ4
すりごま…大さじ1
油……………大さじ4

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ、油を入れさらに混ぜる。
- ②生地をひとまとめにし、5cmの長さの棒状にして天板に並べる。
- ③170℃のオーブンで約12分焼く。



生地がまとまりにくいときは、追加で少しずつ油を加えて混ぜてください。

【分量分 エネルギー:981kcal 食塩相当量:0.0g】

調理時間だけじゃない！！

時短のポイント♪♪



献立を決めて買い物を！！

献立を決めていれば買い物時間も時短♥

食材はまとめて下処理を！！

あらかじめ使う野菜は皮をむいたり、切ったりしておけば時短♥
切った野菜（ねぎ・にら、きのこなど）を冷凍にすると時短♥
市販の冷凍カット野菜を活用すると時短♥

夕食の野菜炒め
玉ねぎ、キャベツを・・・

例えば

↓
次の朝のみそ汁用に
一緒に切っておく

合わせ調味料で上手に味つけ！！

ポン酢、めんつゆ、白だしなどひとつの調味料で味が決まると時短♥

調理家電やキッチングッズを活用して！！

電子レンジ、フードカッター、キッチンばさみなどを活用して時短♥



調味料を変えて味変！！

同じ食材で同じ調理方法でも、味を変えて簡単調理で時短♥

例えば

肉ミンチ
+
玉ねぎ

ミートソース

そばろ

ドライカレー

ワンプレートでイメージチェンジ！！

主食、主菜、副菜をひとつのお皿に盛り付け、洗い物も減らして時短♥

