＊＊＊＊＊「わが家の自慢料理」レシピ紹介　パート２＊＊＊＊

「野菜ときのこたくさんハンバーグ」

《材料》

ひき肉　、玉ねぎ　、きのこ（しいたけ、まいたけ等)、にんじん、
ピーマン　、なす（野菜は何でも)、たまご　、パン粉　、牛乳
塩　、コショウ　、ケチャップ　、ソース

《作り方》

① 玉ねぎ、きのこ、野菜は全てみじん切りにする。
② ひき肉、①、たまごを混ぜてこねる。
③ ②に牛乳に浸したパン粉と塩、コショウを入れて、粘り気がでるまで混ぜる。
④ 適当な大きさにして焼く。両面とも焼く。
⑤ 両面に焦げ目がついたら、ハンバーグの半分が浸るくらいまで沸騰したお湯を入れて、ふたをして蒸し焼きにする。
⑥ ハンバーグを取り出して皿に盛ったら、残りの汁にケチャップ、ソースを入れてソースを作る。
⑦ ハンバーグに⑥のソースをかける。

≪レシピの PR ポイント≫

・野菜を全て細かく切ることで、食感もあまり分からない食べてくれます。
・ソースを少し濃い目にすることで、苦手なものも気づかずに食べるようです。

「チャーハン」

《材料》

キャベツ 、卵 、ごはん 、ねぎ 、塩 、こしょう 、油

《作り方》

① キャベツは芯の部分は薄切りにして、葉の部分とともに 1.5 ㎝角に切る。
② フライパンに油大さじ1を強火で熱し、1のキャベツをサッと炒めて、塩小さじ1/4を入れる。全体に油がなじむまで炒めて取り出す。
③ フライパンをサッと拭き、油大さじ1/2 を中火で熱し、卵を入れて炒めて、ねぎ、ごはんを加えて完成。

「ハンバーグ」

《材料　5人前》

玉ねぎ 、人参 、セロリ（冷蔵庫にあれば）、にんにく（チューブ）
ひき肉300g 、パン粉 、牛乳 、マヨネーズ 、
だし粉 、卵 、とりがらスープの素 、オイスターソース 、
塩 、こしょう 、カットトマト缶 、ケチャップ 、砂糖

《作り方》

① 玉ねぎ、他野菜はフードプロセッサーでみじん切り。時間があるときは炒める。
② ボウルに材料を入れて練る。
③ 片面に焼き色がついたら裏返して、カットトマト缶、水少量を入れことこと10分弱火で煮詰めて味を調整していく。
④ その間に隣のフライパンで目玉焼きを作る。
⑤ 皿にハンバーグとソース盛り付け、ハンバーグの上に目玉焼きをのせる。

≪レシピのPRポイント≫

・フードプロセッサーでトマトも刻んでソースにしたら食べてくれました。

「納豆お好み焼き」

《材料　3人前》

納豆・・・3パック 、キャベツ・・・半分 、ニラ・・・1束
ほうれん草 、小麦粉 、水 、サラダ油 、卵・・・1個

《作り方》

① キャベツ、ニラ、ほうれん草をみじん切りにして、納豆と小麦粉と卵と水を入れて混ぜる。
② フライパンにサラダ油を入れて、焦げ目がつくまで焼く。
③ できたらソース、マヨネーズで味付けをして食べる。

≪レシピのPRポイント≫

・納豆が好きなので、納豆を多めにする。
・ソース、マヨネーズの味付けとしょうゆにしても美味しい。

「コーンスープ」

《材料》

バター　、小麦粉　、コーン　、牛乳　、コンソメ　、
塩　、こしょう

《作り方》

① 鍋をあたため、バターをとかし、小麦粉を入れて、コロコロのかたまりを作る。
② 鍋にお湯をわかし、①をとき入れていく。
③ コンソメ、塩、こしょう、牛乳を入れ、味を調える。
④ コーンをたっぷり入れる。

≪レシピの PR ポイント≫

・牛乳やヨーグルトなどの乳製品をあまりとってくれないので、よく作ります。

「ジャガイモ・キャベツのカリカリおやき」

《材料　2 人前》

じゃがいも・・・2 個　、卵・・・1 個　、キャベツ・・・1/4 個
片栗粉・・・大さじ 3　、とろけるチーズ・・・好きなだけ
塩　、コショウ・・・少々

《作り方》

① じゃがいも・キャベツは千切り。ボウルに材料を全部入れ、混ぜる。
② フライパンに油をしき中火。4 等分にして焼く。
③ 焼き色がついたら裏返し、両面がカリカリになるように焼く。
（ふたをしない方がカリカリッになります。）
④ 器に盛りつけ、お子さんの好きな調味料（ソース、マヨネーズ、ケチャップ、めんつゆ等）をつけて食べる。
（チーズ多めならそのままでも OK です。）

≪レシピの PR ポイント≫

・野菜、卵、チーズが一度に食べられます。
・冷蔵庫にある残り野菜でも作れるし、超簡単！！
おやき風にする事で、お好み焼き　！？かき揚げ！？みたいな感じなので、子どもも大人もパクパク食べてくれます。

「野菜入りオムレツ」

《材料　２人前》

もやし・・・１袋　、ピーマン・・・２個　、玉ねぎ・・

油　、塩　、こしょう　、　卵・・・４個　、牛乳・・

ケチャップ

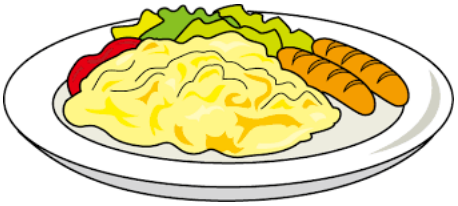
《作り方》

① もやしと同じ位の千切りにした野菜を全部しんなりするまで炒める。
② 塩、こしょうで味付け。
③ 卵に牛乳を混ぜて、フライパンで焼く。２の野菜を包んでオムレツにする。
④ ケチャップをかけて出来上がり。

≪レシピの PR ポイント≫

・オムライスの野菜バージョンにしたら食べました。

「超かんたん　スクランブルエッグ」



《材料　4人前》

卵･･･4～5 個、たまご豆腐･･･90～100g位

バターやオリーブ油などの油

《作り方》

1 卵を割って溶いた中に、たまご豆腐を入れて、さらに混ぜる。

2フライパンにバターなどを入れて熱し、1を入れて箸でかき混ぜながら好みの硬さまで焼く。できあがり。

好みでケチャップをかけても。

卵の中にカニカマやソーセージなどを入れても。

≪レシピの PR ポイント≫

・とっても簡単で、フワフワのスクランブルエッグが出来上がります。

「あんかけどうふ」

《材料》
　とうふ　、天ぷら粉　油　しょうゆ　砂糖　片栗粉

《作り方》

① とうふの水気を切る。
② とうふを一口に切る。
③ とうふに天ぷら粉を付ける。
④ フライパンに油を入れる。３のとうふを入れて、裏と表を焼く。
⑤ たれ（片栗粉、しょうゆ、砂糖）に４のとうふを入れる。

「アスパラの豚バラ巻」

《材料　１人前》
　アスパラ（細くないもの）・・・２本、
　豚バラスライス（カットしていない長いもの）・・・２枚、
　塩、こしょう、油

《作り方》

① アスパラに豚バラ肉をクルクルと巻く。
② フライパンに油をひく。
③ 油が熱くなったら、①を並べて置く。
④ 焦げ目がついたら、ひっくり返す。
⑤ 塩、こしょうをふって、蓋をして、蒸し焼きにする。

≪レシピの PR ポイント≫
・硬めにボイルしたブロッコリーのペペロンチーノ風炒め

給食では献立に出すことができませんでしたが、おいしそうな自慢料理がたくさんです。
本当にありがとうございました。