

みんなで楽しく
作って食べよう！！

オーダブルレシピ



イタリアンおむすび

<材料（4人分）>

ごはん	茶碗2杯分
ミニトマト	2個
生ハム	4枚
クリームチーズ	30g
スモークサーモン	4枚

<作り方>

- ① ごはんは8等分にする。ミニトマトは半分に切り、具にしておむすび（丸型）を4つ作る。生ハムを巻く。
- ② クリームチーズは1cm角に切り、具にしておむすび（丸型）を4つ作る。スモークサーモンを巻く。

※ セルフィーユなどのハーブを飾るとおしゃれな感じになります。
粗挽き黒こしょうを振ってもおいしいです。（大人向きかな？）

お鍋ひとつのスピードパスタ

<材料（2人分）>

ショートパスタ	100g
水	200cc
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1/4
ブロッコリー	1/2株
ベーコン	50g
生クリーム	100cc

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にショートパスタ、水、塩、オリーブオイル、①を入れ、中火にかける。沸騰したらショートパスタの袋の指示時間マイナス1分蓋をして茹でる。
- ③ 時間がきたら蓋を開け、鍋底を木べらなどでこそげとるように混ぜながら水分を飛ばす。
- ④ 生クリームを加えて一煮立ちさせ、塩・こしょう（分量外）で味を調える。

※ ゆであがる前に焦げないように、中火を守りましょう。

和風オニオングラタンスープ

<材料(4人分)>

玉ねぎ	1個	
にんじん	1/3本(50g)	
しめじ	1/2パック(50g)	
サラダ油	大さじ1/2	
豚ひき肉	100g	
顆粒だしの素	小さじ1~2	
A {	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2強
	みりん	小さじ1
卵	1個	
麩(ふ)	6個	
ピザ用チーズ	適量	
万能ねぎ	少々	

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉、①を炒めて肉の色が変わったら、水500ccを加える。煮立ったらアクをとってだしの素を加え、ふたをして弱火で約10分煮込む。
- ③ 具が煮えたらAを加え、溶き卵を流し入れてすぐ火を止める。耐熱皿に注ぎ、焼く直前に麩、チーズを順にのせる。オーブントースター(または200℃のオーブンで8~10分)でチーズが溶けるまで焼き、仕上げに万能ねぎをのせる。

※ パンの代わりに麩を使っているのですが、もちろんパンでもOKです。

ごまたっぴり！豚肉の唐揚げ

<材料（2～3人分）>

豚もも薄切り肉	300g	
塩、こしょう	各少々	
しょうが(絞り汁)	1かけ分	
酒	小さじ1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	酒	大さじ1
白いりごま	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

<作り方>

- ① 豚肉は軽く塩、こしょうをふり、しょうが、酒を加えてもみ込む。
- ② ①に片栗粉を薄くまぶし、180℃に熱した揚げ油でカラリと揚げる。
- ③ 鍋にAを煮立て、とろみがついたらいりごまを加えて火を止める。②を加え、鍋を大きく揺すって全体にたれをからめ、仕上げにごま油を加えて混ぜる。

※ 甘辛だれの手羽先の唐揚げを豚肉でアレンジ。薄切りなので、揚げ時間が短いのも魅力です。

コーンしゅうまい

<材料（8個分）>

豚ひき肉	120g	
塩	少々	
A	パン粉	大さじ3
	水	大さじ2
	酒	大さじ1
B	長ねぎ	1/2本分
	しょうが	1片分
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2	
ホールコーン	小1缶	

<作り方>

- ① 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、それぞれ合わせたAとBを加えて混ぜる。コーンは汁けをきり、片栗粉をまぶす。
- ③ ②の肉だねを8等分にして丸め、コーンをまぶして蒸し器の受け皿に並べる。
- ④ 蒸し器を強火にかけ、蒸気が立ったら12分ほど蒸す。

※ 皮なしなのでお手軽に作れます。小さめに作ってお弁当のおかずにしても喜ばれます。

おさかなフリッター

<材料（2人分）>

白身魚(たらなど)	300g	
A	小麦粉	1カップ
	片栗粉	大さじ3
	ベーキングパウダー	
		小さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
B	砂糖	大さじ1/2
	卵	1/2個分
	氷水	約1カップ
揚げ油	適量	
(好みで)レモン	適量	

<作り方>

- ① 白身魚は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、その中から大さじ2～3を取り分けて、ポリ袋に魚とともに入れる。ポリ袋をふって魚にまぶし、下味をつける。
- ③ ②でボウルに合わせたAにBを加え、粉が残る程度に混ぜて衣を作る（氷水の量はかたさをみながら加減する。）
- ④ ③に②をくぐらせ、180℃に熱した揚げ油でカラリと揚げる。器に盛り、好みでレモンを絞る。

たこ焼き風がんもどき

<材料（2人分）>

木綿豆腐	150g	
絹ごし豆腐	50g	
キャベツ	2～3枚	
卵	1/2個	
ねぎ	1/2本	
紅しょうが	適量	
A	顆粒だしの素	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1～2	
揚げ油	適量	

<作り方>

- ① 豆腐は重石をのせ、しっかり水切りする。（冷蔵庫で一晩くらい）
- ② キャベツは1cm角に切り、塩（分量外）でもんで水気をしぼる。ねぎは小口切りにする。
- ③ すり鉢に①をちぎり入れて、すりこぎでつぶし、卵とAを加えて、さらにすりつぶす。
- ④ ③の中に②、紅しょうが、片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 適当な大きさに丸め、180℃に熱した揚げ油でこんがり揚げる。

※ 豆腐を2種類使うことによってふわふわに仕上がります。

お好みでソース、マヨネーズをかけ、青のり、かつお節をトッピングすれば、見た目はたこ焼きそのものです。

ポテトがとろり!きのこグラタン

<材料(2人分)>

じゃがいも	250g
玉ねぎ	1/2個
きのこ(しめじ、えのきたけなど)	
	合わせて200g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各適量
固形洋風スープの素	1/2個
バター	適量
(好みで)パルメザンチーズ	
	大さじ1~2
生クリーム(牛乳)	大さじ1~2
白ワイン	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
(好みで)パン粉	適量
パセリ	適量

※ マッシュポテトがホワイトソース代わりです。

<作り方>

- ① ジャがいもは2cm幅の輪切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分け、えのきたけは根元を落としてほぐす。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に牛乳、じゃがいも、塩少々、スープの素を入れ、弱めの中火で煮る。じゃがいもがやわらかくなったら火を止め(煮汁が残っている状態)、煮汁と一緒にマッシャーなどでつぶし、やわらかいマッシュポテトを作る。
- ③ ②が熱いうちにバター大さじ1を混ぜ、好みでパルメザンチーズを加える。木べらですくって数秒後にとろりと落ちるかたさになるように、様子を見ながら生クリーム(牛乳)を加えて混ぜる(裏ごしするとさらになめらかになる)。
- ④ フライパンにバター小さじ2を溶かして玉ねぎを炒め、きのこも加えてしんなりしたら白ワインを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱皿にバター少々をぬり、④を入れて③をかける。ピザ用チーズをのせ、好みでパン粉をふり、オーブントースターでチーズが溶け、こんがり焼き色がつくまで焼く。仕上げにパセリを散らす。

かいかいっ！オニオンリング

<材料（2人分）>

玉ねぎ	1個	
A {	昆布茶	小さじ1
	小麦粉	100g
	片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2	
ビール	小1缶(135ml)	
揚げ油	適量	

※ 衣にビールを加えると食感よく仕上がります。冷めてもサクサクします。

<作り方>

- ① 玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。
- ② ポリ袋にAを入れ、口を閉じてふり、粉を混ぜる。
①を入れ、粉がまんべんなくいきわたるようにポリ袋をふる。
- ③ ボウルに②の粉だけを取り出し、マヨネーズ、ビールを加えて箸で10回ほどくるくる混ぜる（ビールの泡で粉が自然に混ざるため、あまり混ぜなくてよい）。
- ④ ②の玉ねぎに③の衣をつけ、170～175℃に熱した揚げ油できつね色になるまでカラリと揚げる。

コールスローサラダ

<材料（2人分）>

キャベツ	100g	
コーン	15g	
にんじん	30g	
A {	マヨネーズ	大さじ3強
	はちみつ(メープルシロップ)	小さじ1
	酢	大さじ1
	玉ねぎ	大さじ1強
	にんじん	大さじ1強
塩	少々	

<作り方>

- ① キャベツ、にんじんは千切りにする。Aの玉ねぎ、にんじんはすりおろす。
- ② Aを混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ③ ②のボウルに①とコーンを入れてよく混ぜる。

※ はちみつと玉ねぎ&にんじんのすりおろし入りのドレッシングが味のポイントです。

大豆のポテトサラダ

<材料（2人分）>

じゃがいも	中1個	
にんじん	1/4本	
乾燥ひじき	小さじ2	
きゅうり	1/2本	
大豆(水煮)	70g	
A	酢	小さじ1
	塩、こしょう	各適量
	砂糖	少々
マヨネーズ	大さじ2	

<作り方>

- ① じゃがいもは皮つきのまま4等分に切る。
- ② にんじんは7mm角に切り、①を竹串が通る程度に茹でたら、鍋に入れて一緒に茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③ ひじきは沸騰した湯でさっと茹で、ザルに上げて水気を切る。きゅうりは7mm角に切る。
- ④ じゃがいもは温かいうちに皮をむいてつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に大豆の水煮、にんじん、③、マヨネーズを加え、混ぜ合わせる。

ジャーマン大根

<材料（4人分）>

大根	200g
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	3枚
サラダ油	大さじ1/2
にんにく	1片分
塩、こしょう	各少々

<作り方>

- ① 大根は拍子切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、ベーコン、にんにくを加えて炒める。香りが立ったら、大根と玉ねぎを加えて中火にし、しんなりしたら、塩、こしょうで味を調える。

※ 大根の皮で作ってもおいしいです。

デザート

速攻！レアチーズケーキ

<材料（4人分）>

クリームチーズ	100g
生クリーム	1/2カップ
砂糖	大さじ1
(好みで)ジャム	適量

<作り方>

- ① ボウルにクリームチーズを入れてなめらかになるまで泡だて器でよく混ぜ、生クリーム、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 好みのジャムを添える。

※ 思い立ったらすぐに作れるお手軽チーズケーキです。

アンケートまとめ

- 栄養バランスもよく、色鮮やかでとてもおいしかったです。時間もあまりかかるメニューがなく、作りやすかったです。もうすぐクリスマスなので、ぜひ作ってみようと思います。
- どのメニューもおいしかったです。家でも子どもと一緒に作れそうなものばかりだったので、ぜひ作りたいと思います。
- すごく楽しかったです。思ったよりも簡単に出来てとてもおいしかったです。特にグラタンがおいしかったです。
- どれもとてもおいしかったです。パーティー等でも子どもたちも喜びそうなものなので、ぜひまた家でも作りたいと思います。
- とてもおいしかったです。自分が作ったもの以外もできるように、レシピを見ながら家で挑戦しようと思います。
- 品数がたくさんあって、始めはこんなにできないかもしれないと思いましたが、時間内に全て作ることができました。全部おいしかったです。家で作ってみようと思います。
- とてもおいしくて楽しかったです！ありがとうございます。特にオニオンリングは感動！冷めてもサクサク、味も昆布茶が効いているのか香ばしいですね。全部作るのはしんどいですが、一日一品くらい作ってみようかなと思います。
- 品数が多かったけどみんなおいしくできてよかったです。
- 速攻レアチーズケーキはその名の通り、すぐに出来てしまうデザートで、早速作りたいです。グラタンもバター少なめでヘルシーでよかったです。少しずつでも、一品ずつ夕食の献立に取り入れていきたいです。