



簡単！お手軽！バランスごはん

『おうち時間』を使って、親子でできる簡単で、お手軽な栄養バランスのよいレシピをご紹介します。
ぜひご家庭で取り入れてみて下さいね。アレンジのヒントもご活用下さい！

作り置きにもおすすめ☆ テンメンジャンの肉みそ

【材料 (まとめて作りやすい分量)】 豚ひき肉…300g(中サイズ 1P) テンメンジャン…大さじ 2
しょうゆ…小さじ 1 中華顆粒だし…小さじ 1/2 にんにく・しょうが…各 1 片

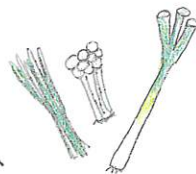
【作り方】 ①にんにくとしょうがをみじん切りにする。またはすりおろす
(すりおろしのチューブタイプを使うとさらにお手軽です)

- ②フライパンに豚ひき肉、にんにく、しょうがを入れて、中火で炒める
- ③豚ひき肉に火が通たら、調味料を入れてさらに炒め、全体に味がなじんだら、できあがり！
- ④しっかり粗熱を取って、密閉容器に入れて、冷蔵庫で 3 日ほど保存できます



【アレンジのヒント】

- 園では、長ねぎ、にら、えのきのみじん切りとごま油を加えることで、より栄養価が高く、風味とボリュームをアップさせています。
ほうれん草ともやしのナムル(しょうゆ・塩・ごま油で味付け)と一緒にごはんの上に乗せて、『ビビンバ丼』として提供しています。甘辛で、園でも人気のあるメニューです。
長ねぎ、にら、えのきを入れる場合は、水分が出やすいので、水溶き片栗粉を加えると、味が全体に絡み、食べやすいです。傷みが早くなりやすいため、ラップで小分けにして、冷蔵保存がおすすめです
- 茹でた中華麺の上に、千切りのきゅうりと一緒に乗せて、ジャージャー麺に！
- 炒り卵や刻みのりと一緒にごはんに乗せて、そばろ丼に！ おにぎりの具やお弁当にもおすすめです



もやしとキャベツの卵包み焼き

【材料 (1 人分)】 もやし…100g(1/2P) キャベツ…150g 卵…2 個 油…小さじ 2
ケチャップ…小さじ 1 マヨネーズ…小さじ 1

【作り方】 ①もやしと千切りにしたキャベツを耐熱容器に入れ、ラップをして
電子レンジでしんなりするまで加熱する(600W で 5 分くらい)

- ②ボウルに卵とマヨネーズを入れて、よく混ぜる
- ④フライパンに油を敷き、溶き卵を入れ、菜箸で大きくかき混ぜながら
薄焼き卵を作る
- ⑤卵にだいたい火が通ったら、火を止める
- ⑥①の水気をザルでよく切り、薄焼き卵の真ん中に乗せる
- ⑦薄焼き卵の両側を折たたみ、形を整えて盛り付け、ケチャップをかけて、できあがり！



両端を折り
たたむ

【アレンジのヒント】

- ケチャップの代わりに中濃ソースとかつおぶし、青のりをかければ、お好み焼き風に！
- ほぐしたツナ缶とお好みのドレッシングをかけて、サラダ風に！

さけときのこのホイル焼き

【材料 (1 人分)】 さけ…1 切 お好みのきのこ(えのき、しめじ、まいたけ、エリンギなど)…40g
スライスハム…1/2 枚 バター…小さじ 1 酒…大さじ 1 しょうゆ…小さじ 1/2

【作り方】 ①アルミホイル真ん中に鮭を置き、アルミホイルの
両端をねじって、浅い器のようにする

- ②鮭に酒を振りかける
 - ③きのこことハムを食べやすい大きさにちぎる、または割く
 - ④鮭の上のきのこ、ベーコン、バターを乗せて、汁気が出ないように、しっかりと包む
 - ⑤オーブントースターまたは魚焼きグリルで 15 分ほど焼く
 - ⑥やけどに注意して、アルミホイルを開き、仕上げにしょうゆをかけて、できあがり！
- ※塩気が多い塩鮭を使う場合は、ハムとバターの塩気で十分な場合があるため、しょうゆはかけなくて
いいかもしれません



4点を
ねじって
とめる!!

【アレンジのヒント】

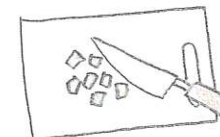
- きのこの他にキャベツや人参、もやしなどを加えて、みそベース(みそ・みりん・バターで味付け)
にすれば、ちゃんちゃん焼き風に！
- バターの代わりにオリーブオイル、しょうゆの代わりに粉チーズ、半分に切ったミニトマトや乾燥パセリ
を加えれば、イタリアン風に！
- フライパンに水を入れてから蓋をして、蒸し焼きにしても美味しくできますが、トースターやグリルを
使うと、洗い物が少なくてすむので、おすすめです

冷やごはんのトマトリゾット

【材料 (2 人分)】 玉ねぎ…1/4 個 スライスベーコン…2 枚 オリーブオイル…大さじ 1/2
○冷やごはん…200g ○トマトジュース…1/2 カップ ○ケチャップ…大さじ 1
○砕いたコンソメキューブ…1/2 個 ○水…1/2 カップ 塩・こしょう…少々
とろけるチーズ・乾燥パセリ…お好みの量

【作り方】 ①玉ねぎを粗みじん切りにして、ベーコンを 5mm くらいの幅に切る

- ②フライパンにオリーブオイルを敷き、玉ねぎとベーコンを炒める
- ③玉ねぎとベーコンに火が通ったら、○の材料を入れ、とろみがつくまで
5 分くらい煮込む
- ④塩、こしょうで味をととのえ、火を止める
- ⑤仕上げにとろけるチーズと乾燥パセリを乗せて、余熱でチーズが溶けたら、できあがり！



【アレンジのヒント】

- ごはんの代わりにマカロニを使うと、スープパスタ風に！
- 食欲のない時や、朝ごはんにもおすすめです

