

親子でつくるレシピ：かんたんキッシュ



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



12.7	グラム 脂質
13.5	グラム 炭水化物
0.9	グラム 塩分
10.4	グラム たんぱく質

レシピのタグ

簡単におしゃれな一品

かんたんキッシュ

4
人分

おかず

材料

ホットケーキミックス	50 g
卵	1個
牛乳	150cc
パルメザンチーズ	大さじ 1

<具>

ほうれん草	1束
玉ねぎ	1/4個
ウインナー	2個
とろけるチーズ	適量
塩・こしょう	適量
油	適量

作り方

- ① ほうれん草はゆでで3cm程度に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、ウインナーは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ウインナー、玉ねぎ、ほうれん草を炒め、塩・こしょうをする。耐熱皿に均等に広げる。
- ④ ボウルに卵・牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックス、パルメザンチーズも加えて混ぜる。
- ⑤ ③に④を流し入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターで5分焼き、アルミホイルをのせてさらに10～13分焼いて、できあがり。

具をアレンジするといろいろ楽しめます。親子で作れますよ。小さなカップなどに分けて焼くのもおすすめです。



©和光市

親子でつくるレシピ：フラワーカップパン



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



314
キロカロリー

13.8	グラム 脂質
37.2	グラム 炭水化物
1.05	グラム 塩分
7.9	グラム たんぱく物

レシピのタグ

一緒に作る朝ごはん

フラワーカップパン

4
人分

主食

材料

食パン（またはサンドウィッチ用のパン）	8枚
卵	1個
きゅうり	1/2本
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2
パイナップル（缶）	2枚
クリームチーズ	80g

作り方

- ① 食パンの耳を切り、4カ所に切り込みを入れます。
- ② パンをアルミカップにのせ、オーブントースターで5分くらい焼きます。
- ③ 焼きあがったら、カップに入れたまま冷ましておきます。
- ④ なべに水と卵を入れ、10分間火にかけてゆで卵を作ります。
- ⑤ ゆで卵が出来たらカラをむき、細かく刻みます。
- ⑥ きゅうりはうすく輪切りにし、塩を振ってしばらく置き、水をしぼります。
- ⑦ きゅうり・卵・マヨネーズをボウルに入れて混ぜます。（A）
- ⑧ パイナップルを細かく刻みます。
- ⑨ クリームチーズを練って柔らかくし、パイナップルと混ぜます。（B）
- ⑩ ③のカップからパンを取り出し、AとBをそれぞれつめてできあがり。



卵やパイナップルの他に、好きな具をつめても面白いですね。見た目もきれいなので、ちょっとしたパーティーにもおすすめです。



©和光市

親子でつくるレシピ：おかしな目玉焼き



おかしな目玉焼き

4
人分

デザート

材料		作り方
粉寒天	2 g	① なべに水を入れ火にかけ、弱火にして沸騰する前に粉寒天を加え、へらで2～3分かきまぜます。 ② かきまぜながら砂糖を加え、牛乳を加えて2～3分さらに煮立てて火を止めます。 ③ あら熱がとれたら、アルミカップに入れ、真ん中に黄桃をのせて冷蔵庫へ入れる。 ④ 寒天が固まったらできあがり。
水	100 g	
砂糖	大さじ2	
牛乳	1 カップ	
黄桃缶（ハーフカット）	4個	
アルミカップ	4個	

簡単に作れる冷たくておいしいデザートです。



©和光市

栄養成分表（1 人前あたりの含有量）

	2	グラム 脂質
	21.9	グラム 炭水化物
	0.07	グラム 塩分
	2	グラム たんぱく物

レシピのタグ

デザート 牛乳

給食レシピ：みそポテト



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



246
キロカロリー



12.6 グラム
脂質

29.4 グラム
炭水化物

0.65 グラム
塩分

2.9 グラム
たんぱく質

レシピのタグ

秩父 郷土食 じゃがいも みそ

みそポテト

4

人分

副菜

材料

じゃがいも	中 3 個くらい
小麦粉	大さじ 2
水	大さじ 2
揚げ油	適量

みそだれ

みそ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	少々
酒	少々
みりん	少々
水	大さじ 1

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、乱切り又は厚いちょう切りにする。
- ② じゃがいもを電子レンジで竹串が通る位のかたさまで加熱する。
- ③ じゃがいもを電子レンジにかけている間に、みそだれの材料を全て合わせて火にかけ、ひと煮たちさせておく。
- ④ じゃがいもに水溶きした小麦粉で衣付けをし、180℃くらいで表面をからっと揚げる。
- ⑤ みそだれをかけてできあがり。

みそポテトは、秩父の郷土食で、もともとは農業の合間に食べる「こじゅうはん」の一種です。



©和光市

親子でつくるレシピ: にんじんジャム

その他

にんじんジャム

1 回分



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	0.1	グラム 脂質
	51.9	グラム 炭水化物
	0.01	グラム 塩分
	0.6	グラム たんぱく質

211
キロカロリー

レシピのタグ

簡単ジャム にんじん

材料

にんじん	1 0 0 g (3 / 4 本)
煮汁	大さじ 4
砂糖	大さじ 5
レモン汁	小さじ 1

作り方

- ① にんじんは、皮をむいて、たて半分に切り、うす切りにする。
- ② なべに切ったにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ やわらかくなったにんじんを裏ごしする。
- ④ 裏ごしたにんじんに、砂糖・煮汁・レモン汁を入れて軽く混ぜ、なじませる。
- ⑤ なべに移して、中火～弱火で煮る。
- ⑥ へらの跡がなべ底に残るくらいになったらできあがり。

パンにぬっても、
ヨーグルトにかけてもおいしいですよ



親子でつくるレシピ：手作りナン & ドライカレー



栄養成分表（1 人前あたりの含有量）

		16.2	グラム 脂質
		72.8	グラム 炭水化物
		1.3	グラム 塩分
		23.5	グラム たんぱく質

レシピのタグ

親子で簡単調理

手作りナン
& ドライカレー

4
人分

主食&主菜

材料

作り方

ナン

強力粉	3 2 0 g
ドライイースト	3 g
ぬるま湯	大さじ 1
水	1 8 0 c c
砂糖	大さじ 1
塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ 1
強力粉(つけ粉)	適量



ドライカレー

豚ひき肉	2 8 0 g
玉ねぎ	1 2 0 g
にんじん	8 0 g
ピーマン	1 個
パプリカ（赤）	1 / 2 個
にんにく	少々
油	小さじ 1
水	（様子を見ながら）
カレー粉	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2 / 3
ウスターソース	大さじ 1
塩	小さじ 1 / 3
小麦粉	大さじ 1

ナン

- ① 強力粉をふるう。
- ② ぬるま湯に砂糖をひとつまみいれ、ドライイーストを加えてふやかす。
- ③ ①に②と★をすべて入れ、生地がなめらかになるまで混ぜる。（5 ～ 1 0 分）
- ④ 生地を丸めてボウルに入れ、ラップをかけ 1 時間ほど発酵させる。
- ⑤ 生地がふくらみくぼみができるほどになればOK。ふくらみが甘い場合はもう少しねかせる。
- ⑥ 好きな形にうすくのばし、1 0 カ所ほどフォークで穴をあける。
- ⑦ 油をしいたフライパンに入れ弱火にかける。（焦げないように注意）生地がふくらんできたら裏返す。

ドライカレー

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ・にんにくを、粗いみじん切りにする。
- ② しょうゆ・ウスターソース・塩を合わせておく。
- ③ フライパンを熱して油を引き、にんにくを炒め、香りが出たら肉を加えて、ばらばらになるまでよく炒める。ここでカレー粉を加える。
- ④ 玉ねぎを加え、透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、パプリカも加えてさらに炒める。
- ⑤ 小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥ 少しの水を加えて、十分煮る。
- ⑦ ②の調味料で調味し、できあがり。

親子でつくるレシピ：ツナ餃子



ツナ餃子

4
人分

おかず

材料		作り方
ツナ フレーク缶（ライト）	1缶（70 g）	① 下処理をする。玉ねぎはみじん切りにし、ツナ缶はよく水を切る。 ② ボウルで玉ねぎ、ツナ、サイコロチーズ、マヨネーズ、塩、白こしょうを混ぜ合わせる。 ③ ②の具材を餃子の皮で包む。 ④ 熱したフライパンに油をひき、包んだ餃子を並べて焦げ目がつくまで焼く。 ☆ポイント ・ ツナはよく水を切りましょう。 ・ 餃子を皮に包むときは具材を入れすぎないようにすると作りやすいです。 ・ 揚げる場合は、中温で揚げるとサクッと揚げられます。（学校給食では、たっぷりの油で揚げています。）
玉ねぎ	中 1/2個（90 g）	
サイコロチーズ	30 g	
マヨネーズ	大さじ 1と1/2（20 g）	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
餃子の皮	大判12枚（直径9.5 c m）	
揚げ油	適量	

栄養成分表（1 人前あたりの含有量）

	11	グラム 脂質
	10.7	グラム 炭水化物
	0.5	グラム 塩分
	6.2	グラム たんぱく質

レシピのタグ

ツナ 餃子 焼き餃子 揚げ餃子

給食レシピ：鶏ごぼうご飯

主食

鶏ごぼうご飯

4
人分



栄養成分表（1 人前あたりの含有量）



1.6	グラム 脂質
45	グラム 炭水化物
0.7	グラム 塩分
6.7	グラム たんぱく質

レシピのタグ

炊き込みご飯 鶏肉 ごぼう 給食

材料

精白米	220 g（約1.5合）
鶏もも肉小間切れ（皮無）	50 g
ごぼう	30 g（1/5本程度）
にんじん	30 g（1/2本程度）
高野豆腐	4 g
油	適量
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ 1
さやいんげん	4本
だし	適量

作り方

- ① 米をとぎ、だしで浸漬させておく。
- ② 下処理をする。ごぼうはささがきに、人参は千切りにする。
高野豆腐は水で戻し、千切りにする。
さやいんげんは塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンでに油をひき、鶏肉を炒める。
- ④ ③にごぼう、人参を加えて炒める。
- ⑤ 酒、砂糖、塩、しょうゆで味をつけ、高野豆腐を加え混ぜる。
- ⑥ 米に具を加えて炊く。（具と調味料があるので、その分の水分は減らす。）
- ⑦ 炊き上がったら、10分ほど蒸らす。
- ⑧ さやいんげんをのせてできあがり。

だしで炊き込むと、
ごぼうも食べやすく美味しい
炊き込みご飯です。



給食レシピ: にんじんしりしり



にんじんしりしり

4
人分

副菜

材料		作り方
にんじん	1 本 (150 g)	① にんじんは千切りにする。ツナ缶は油をきりる。 ② フライパンに油をひき、にんじんを炒める。 ③ ②にツナ入れて炒める。 ④ 溶いた卵を入れ、炒り卵のように炒め、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、こしょうを加えて味をととのえてできあがり。
ツナ缶	1/2缶	
炒め油	適量	
卵	1 個	
しょうゆ	小さじ 2	
砂糖	少々	
みりん	小さじ 1	
こしょう・塩	少々	
		にんじんしりしりは、卵を入れずににんじんとツナだけでもおいしくできます。また、コーンをプラスしても美味しいです。ご家庭でいろいろアレンジしてみてください。
		©和光市

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	3.5	グラム 脂質
	5.1	グラム 炭水化物
	0.8	グラム 塩分
	3.5	グラム たんぱく質

レシピのタグ

給食人気メニュー

給食レシピ: レバーの甘辛揚げ



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	6.4	グラム 脂質
	12.7	グラム 炭水化物
	0.5	グラム 塩分
	8.5	グラム たんぱく質

レシピのタグ

栄養満点！レバーが食べやすくなります。

レバーの甘辛揚げ

4
人分

おかず

材料	作り方
豚レバー 160 g しょうゆ 小さじ 1 しょうが 少々 酒 小さじ 1 かたくり粉 適量 揚げ油 適量 たれ しょうゆ 大さじ 1/2 砂糖 大さじ 1 みりん 大さじ 1/2	① 豚レバーを食べやすい大きさに切る。 2 ～ 3 回水を変えて表面の汚れなどを取り、キッチンペーパーで水分をとり、水または牛乳に浸して30分ほどおく。 流水で洗い流し、水気をふき取る。 ② レバーの下処理が終わったら、しょうゆ、しょうが、酒で下味をつけておく。 ③ ②にかたくり粉をつけて揚る。 ④ しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜたれを作る。 ⑤ ③の揚げたレバーに④のたれを絡めて、できあがり。 たれはお好みの味に調節してください。  ©和光市