



主菜



肉・魚・豆腐などを
使った炒め物・焼き物・
煮物・揚げ物など

ポークビーンズ

材料 4人分

大豆水煮	1袋
豚ひき肉	90g
塩	少々
ローリエ	少々
にんじん	2/3本
たまねぎ	大1個
じゃがも	大1個
バター	5g
コンソメ	9g
ケチャップ	大さじ5
さとう	大さじ1.5



【作り方】

- ① 野菜は1cm程度に切る。
- ② 鍋にバターを熱し、豚ひき肉を炒め、塩・ローリエ少々をする。
- ③ 肉が炒まったら、①を入れ、ひたひたの水とコンソメを入れて煮る。
- ④ 煮立ったら火を弱め、大豆水煮、調味料を加えアクを取りながら煮込み、塩で味を調える。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質と鉄分を含んでいます。
ポークビーンズで無理なく大豆をたくさん食べましょう。

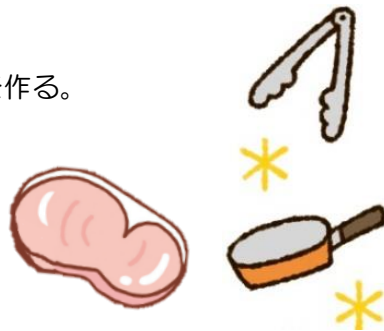
豚肉のアングレース

材料	4人分
豚ヒレ肉	8切れ
A {	しょうが汁 12g
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ5
油	適宜
B {	ウスターソース 大さじ3
さとう	大さじ4
パン粉	3/4カップ



【作り方】

- ① 豚肉はAの調味料につけ下味をつける。
- ② Bを鍋に入れて火にかけて砂糖をとかし、ソースを作る。
- ③ パン粉はフライパンでこんがりと煎っておく。
- ④ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ ④に②のソースをつけ、③のパン粉をからめる。



鶏むね肉を使用しても、柔らかくジューシーなアングレースを作ることができます。
パン粉を揚げないので油っこくなりすぎず、ソースがかかったパン粉だけでも争奪戦になるほど子どもたちの大好きなメニューです。



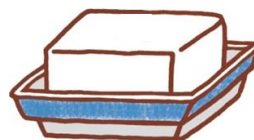
松阪は松阪牛や松阪鶏焼肉も有名ですが、松阪の豚もやわらかい肉質で、モモなどの赤身にもサシが入り、とってもおいしいです。



マーボー豆腐

材料 4人分

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
しょうが	1/2かけ
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
干しいたけ	1枚
にら	1/6袋
A	赤味噌 大さじ1
	さとう 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	中華スープ 1カップ
{	片栗粉 小さじ4
	水 小さじ4
油	適宜



【作り方】

- ① 豆腐は水切りをし、一口大に切る。
- ② 野菜としいたけはみじん切りにする。
- ③ フライパンをよく熱し、油をなじませしょうがのみじん切り、ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒め、Aを加えて煮る。
- ④ 豆腐を加えひと煮立ちし、にらを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

マーボー豆腐は本格的な調味料を使わずとも、作ることが出来ます。

みそや砂糖、中華スープなどが主な味付けなので、辛くなる心配もなく、子どもたちも安心して食べられます。

豚肉のみそ炒め

材料 4人分

豚肉	200g
しょうが汁	少々
キャベツ	70g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
A	赤みそ 大さじ1
	さとう 大さじ1
	みりん 大さじ1/2
油	適量



【作り方】

- ① 豚肉や野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉・しょうが汁を入れ炒め、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツを入れ炒める。
- ③ 火が通ったら、合わせ調味料 A を入れて味を整える。



人参はあらかじめレンジにかけておくと、加熱時間が短くなります。

また、野菜がすべて揃っていないなくても、冷蔵庫にある野菜やきのこなどを使用してもおいしく食べられます。みそ味でごはんも進むお手軽メニューです。

さけのマヨネーズ焼き

材料 4人分

生 鮭	4切れ
マヨネーズ	大さじ3
白みそ	小さじ1
A { たまねぎ	1/8個
ホールコーン缶	大さじ1
パセリ	少々



【作り方】

- ① たまねぎとパセリはみじん切りにしておく。
- ② A の材料を混ぜあわせる。
- ③ アルミホイル（カップ）に生鮭をおき、①を乗せ、オーブントースターまたは、オーブンで鮭に火が通るまで焼く。

マヨネーズにみそを混ぜることで、コクがでて飽きずに食べられます。
たまねぎやコーンの食感も楽しく、すこし変わり種の魚料理として鮭だけでなく、さわらなどの白身魚でもおいしく食べられます。



鶏肉とだいこんの五目煮

材料 4人分	
鶏もも肉	100g
だいこん	160g
にんじん	1/3本
こんにゃく	80g (1/3枚)
里芋	120g (2個)
生揚げ	40g
だし汁	
さとう	大さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
油	適量



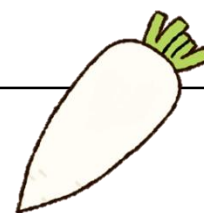
【作り方】

- ① 材料は一口大に切り、こんにゃくと里芋は下茹でしておく。
- ② 削り節でだし汁をとっておく。(鍋に水を入れ火にかけ、沸騰する前に削り節を入れ、沸騰したら火を止め、布巾などでこす。)
- ③ 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、その他の材料を加えてさらに炒め、だし汁を材料がかぶるくらい入れて煮る。材料がある程度柔らかくなったら調味料を入れて煮含める。

食材から出汁や鶏肉、野菜のうま味が出て、噛むほどにおいしいメニューです。

＊ 簡単出汁の作り方 ＊

干しいたけや昆布、煮干しなどを作りやすい分量用意し、水を1リットル程度入れた容器に入れて冷蔵庫で一晩おくと、簡単に出汁がとれますので、おいしい出汁で煮物を作ってみてください。



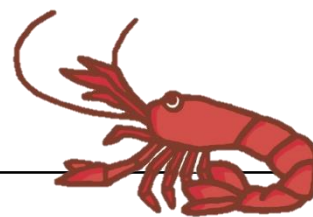
豆腐のまさご揚げ

材料		4人分
木綿豆腐		300g
鶏ひき肉		60g
むきえび		90g
しらす干し		20g
にんじん		30g
ひじき		1g
A	卵	1/2個
	かたくり粉	大さじ1と小さじ1
	さとう	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
油		適量



【作り方】

- ① 豆腐は軽く水気を絞る。
- ② にんじん・えびは細かく切っておく。ひじきは水で戻して適当な長さに切っておく。
- ③ 豆腐に、調味料 A を入れ軽く混ぜ、②と鶏ひき肉・しらす干しを入れ混ぜあわせる。
- ④ 油を加熱し、スプーンですくって揚げる。



仕上げにケチャップを添えても良いでしょう。

がんもどきのような料理ですので、中へ入れる材料は乾物や家にある食材を利用しても良いですね。

バンバンジー

材料 4人分

鶏むね肉（皮無し） 160g

きゅうり 1本

にんじん 1/6本

もやし 1/2袋

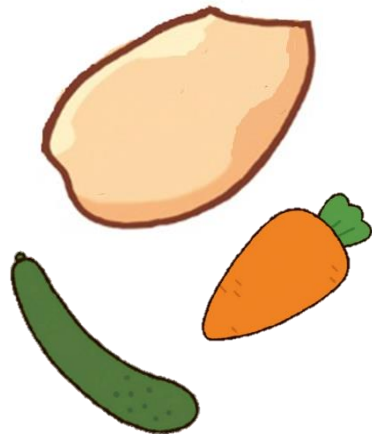
ねぎ 10g

A	さとう	大さじ2
	酢	大さじ1と小さじ1
	しょうゆ	大さじ1と小さじ1
	ねりごま	大さじ1
	ごま油	大さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉は蒸すか、茹でて冷まし、ほぐしておく。
- ② きゅうりは細切りにし、塩をしておく。
- ③ にんじんはせん切りにし、茹でておく。
- ④ もやしは食べやすい長さに切り、茹でておく。
- ⑤ 小口切りのねぎと調味料Aを合わせ、タレを作る。
- ⑥ ①から④を盛り合わせ、⑤のタレをかける。



にんじん・もやしは、あらかじめレンジにかけておくと茹でる手間がはぶけます。
きゅうりやもやしといったシャキシャキした食感の野菜と柔らかく火を通した鶏肉が
ねりごまの風味でより一層おいしく食べられるメニューです。
酢も入ること適度にさっぱりし、食べやすくなっています。

さんまのかば焼き

材 料 4人分

さんま三枚おろし 3匹分

片栗粉 適量

油 適量

A { さとう 大さじ2と小さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1



【作り方】

- ①さんまに片栗粉をまぶし、余分な粉は落として、油でカラッと揚げる。
- ②Aを鍋に入れて火にかけ、タレを作る。
- ③①を②のタレにからめる。

土用の丑の日にも登場するこのメニューは、子どもたちにとっても人気のメニューです。
甘辛いたれが食欲をそそり、ごはんももりもり食べています。
揚げたてのさんまをまとめてタレに入れると衣がタレを吸いすぎるので、少量ずつ絡めてください。



牛肉のしぐれ煮

材料 4人分

牛こま肉	200g
油	適量
糸こんにゃく	100g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/3本
さやいんげん	4本
しょうが	1/4かけ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

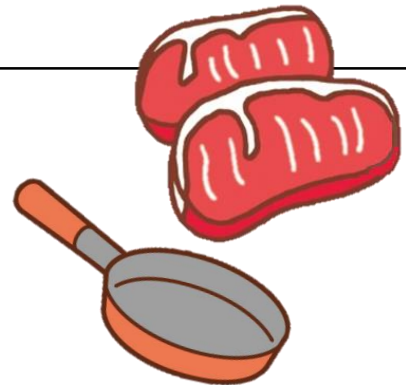


【作り方】

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでて水切りをしておく。
ごぼうはささがきにし、ゆでて水切りをしておく。
にんじんは千切りに、さやいんげんは斜め薄切りにする。
しょうがも千切りにしておく。
- ② フライパンを十分熱して油を入れ、しょうがを炒めてから牛こま肉を入れる。
- ③ ②にごぼう・にんじん・糸こんにゃく・さやいんげんを加えてさらに炒め、
さとうとしょうゆで味付けをする。

ごぼうはレンジにかけておくと、ゆでる手間が省けます。

しょうがを使用することで、牛肉独特の臭みを感じにくく、甘辛い味つけでごはんが進み、ごぼうや糸こんにゃくなどにも味がしっかり染みているので、噛めば噛むほどおいしいメニューです。



あじのレモン漬け

材 料 4人分

あじ三枚おろし 12切れ

片栗粉 大さじ2

油 適量

A {	さとう	大さじ1.5
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	みりん	小さじ1
	レモン汁	小さじ1



【作り方】

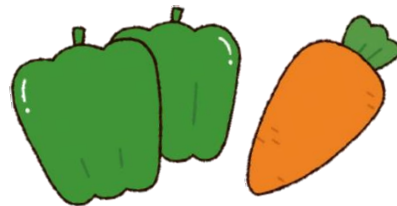
- ① あじは片栗粉をまぶし、余分な粉は落として、油で揚げる。
- ② 調味料Aを合わせて火にかけ、砂糖を煮溶かす。
- ③ ①を②のタレにからめる。

揚げ物ですが、レモン汁が入ることですっぱりとした味付けになり、こども達にも人気の魚料理です。



豚肉と野菜のみそ煮

材料	4人分
{ じゃがいも	160g
{ 油	適量
{ 豚肉	120g
{ しょうが	4g
{ しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
たまねぎ	120g(大1/2個)
油	適量
A { 赤みそ	大さじ1
A { ケチャップ	大さじ2
A { さとう	大さじ1・小さじ1



【作り方】

- ① 豚肉はしょうがとしょうゆで下味をつけておく。
- ② ピーマンは細切り、たまねぎはくし型、にんじん・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
にんじんはゆでておく。じゃがいもは素揚げにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎ・ピーマンも炒める。
- ④ 合わせ調味料 A を加え、にんじん・じゃがいもを混ぜ合わせる。

にんじんはレンジにかけておくと、ゆでる手間が省けます。

じゃが芋を揚げることで他の材料と和える際、崩れにくく周りに味が絡むので、おいしく仕上がります。ケチャップ味にみそのコクが追加され、子ども達の大好きな味付けで、人気のメニューです。



みそハンバーグ

材 料 5個分

たまねぎ	大1個
油	適量
合びき肉	300g
豆乳	大さじ2
みそ	大さじ2
さとう	大さじ1
パン粉	20g
油	適量



【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにして、油で炒める。
- ② あら熱をとった玉ねぎと、残りの材料全てをボウルに入れ粘り気がでるまでよく混ぜる。
5等分して空気を抜くようにたたきながら丸め、形を整え、中央を押さえてへこませる。
- ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグだねを並べ、中火で両面に焼き色をつける。
さらにフタをして火を弱め、竹串で刺して透明な汁が出るまで火を通す

ハンバーグにみそ味がついているので、ソースを作る手間が無い上に、子どもたちにも大人気のハンバーグです。

卵アレルギーのお子さんも食べられるように、豆乳を卵の代わりに少し多めにいれていますが、柔らかくおいしいです。



さっぱり生姜焼き

材料 4人分	
豚 肉	300g
A	しょうが汁 1/2かけ
	さとう 大さじ1
	みりん 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1と1/2
油	適 量
だいこん	150g



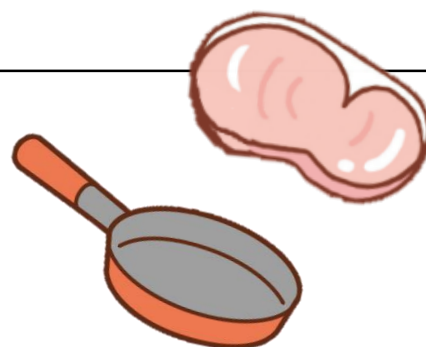
【作り方】

- ① だいこんは皮をむき、すりおろす。
- ② 油で豚肉を炒め、A で味付けをする。
- ③ だいこんおろしを入れて、ひと煮立ちさせる。

だいこんおろしはすりおろした汁ごと入れる方がジューシーです。

また、だいこんおろしが入ることによって、さっぱりと食べやすくなっています。

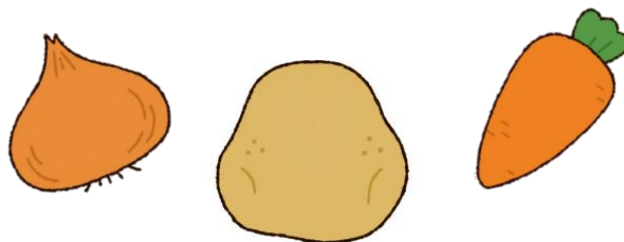
豚肉を炒める際に出てくる脂を先にとっておくと、だいこんおろしを入れてから脂の塊が浮くのを防ぐことができます。



スコップコロッケ

材料 4人分

じゃがいも	2個
合びき肉	90g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3個
油	適量
塩	少々
みりん	大さじ1
ホールコーン缶	30g
調整豆乳	大さじ2
とろけるチーズ	40g
パン粉	30g
油	大さじ2.5



【作り方】

- ① パン粉をフライパンできつね色になるまでこんがりと煎っておく。
- ② じゃがいもは茹でて、つぶしておく。
- ③ たまねぎ・にんじんはみじん切りにし油で炒め、たまねぎが炒まってきたら、合びき肉と塩・みりんを加えさらに炒め、最後にコーンも加えて炒める。
- ④ ②のじゃがいもに③を汁ごと加え、豆乳はいもの固さを見ながら加減して入れる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を入れ、チーズ、①のパン粉をふり、油をかけて焼く。

普通のコロッケのように1個ずつ油で揚げず、オーブンで焼きすくって盛り付けるのでスコップコロッケといいます。

グラタンのようにチーズ、パン粉、油をかけて焼くと、カリッとした食感になります。

チキンカツ・ボイル野菜

材料 4人分	
鶏むね肉	大1枚
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1.5
水	1/4カップ
小麦粉	大さじ4
パン粉	1カップ
油	
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
さとう	大さじ1
キャベツ	180g



【作り方】

- ① 鶏肉に塩をする。
- ② ボウルにマヨネーズを入れて少しずつ水を加え、よく混ぜる。混ぜたら小麦粉を少しずつ加えさらに混ぜる。
- ③ ②に①をつけてパン粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ウスターソース・ケチャップ・さとうを火にかけ、煮溶かす。
- ⑤ キャベツはゆでて添える。

衣の卵をノンエッグマヨネーズに変えることで、卵のアレルギーがあるお子さんも食べていただけます。

マヨネーズを使用することで下準備が少し楽になり、出来上がりもサクサクです。また、ボイル野菜はソースをつけることで子どもたちも野菜をよく食べてくれます。



さかなの野菜ソースかけ

材料	4人分
さわら	4切(1切100g)
酒	大さじ2/3
塩	小さじ1/3
ねぎ	20g
しょうが	1かけ
たまねぎ	1/4玉
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ2



【作り方】

- ① ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろしておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ② さわらに酒・塩で下味をつけ焼く。
- ③ 鍋に調味料を合わせ、たまねぎ・ねぎ・しょうがを入れて煮る。
- ④ 焼いた魚に③をかける。

さわら以外に鮭などでもおいしく作ることができます。

ソースにしょうがやねぎを使用しているため魚特有の臭みを感じにくく、子どもたちにも食べやすい魚料理です。

