

お家でクッキング♪おすすめメニュー②

前回紹介したレシピ集が好評だったので、第2弾をお届けします♪

今回は朝ごはんや軽食におすすめの『アレンジパンレシピ』とお子さんでも作れる『電子レンジレシピ』、給食で人気の『鶏肉レシピ』を紹介いたします。ぜひ毎日の食事に取り入れてみてくださいね！

もうひとつお知らせがあります。実は今、小金井市のホームページでも市内小中学校の給食おすすめレシピを掲載しています♪市内の栄養士で“休校中に何かできることをしたい！！”と協力して作ったレシピ集。ぜひ参考にしてみてくださいね！（**小金井市 給食レシピ**で検索してみてください！）

《アレンジ♪パンレシピ編》

朝ごはんや、おやつにもおすすめです♪

① 【手作りメロンパン】

材料を混ぜてパンにのせて焼くだけの簡単レシピ♪

手作りのクッキー生地がとってもおいしい、人気メニューです。



◎材料（4人分）

- | | |
|---------------|------|
| ・丸パン（バターロール等） | 4個 |
| ・マーガリン | 大さじ3 |
| ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・卵 | 1/2個 |
| ・小麦粉 | 大さじ3 |

◎作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。卵を溶いておく。
- ② マーガリンと砂糖を混ぜる。
- ③ 卵を2回に分けて入れる。
- ④ よく混ぜたら、小麦粉を入れて混ぜる。
- ⑤ 丸パンの上に④をのせて10分くらい焼く。
- ⑥ きつね色になったら出来上がり♪

② 【ねぎじゃこトースト】

いつものトーストを少しアレンジ♪じゃこと長ねぎを入れた和風のトーストです。
じゃことチーズでカルシウムとタンパク質がとれます。朝食にもぴったりのメニューです！

◎材料（1人分）

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・マヨネーズ パンに塗る用
- ・長ねぎ 1/3本
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・ピザチーズ 大さじ2

◎作り方

- ① 長ねぎを小口切りにする。
- ② 食パンにマヨネーズを適量塗る。
- ③ 長ねぎ、ちりめんじゃこ、チーズをのせてトースターで焼く。
- ④ チーズが溶けて、きつね色になったら出来上がり♪

《ひとりでできる！！電子レンジレシピ》

電子レンジを使って作る、南小のチャーハン♪人気の2種類を紹介します！

① 【電子レンジで♪ゆず胡椒チャーハン】

5月の食育だよりで紹介した、『ゆず胡椒焼き』をアレンジして生まれたチャーハンです！
じゃこやゴマをたっぷり入れることで、栄養価もあがります。



◎材料（2人分）

- ・鶏もも肉 30g
- ・ベーコン 1枚
- ・いんげん 2本
- ・長ねぎ 1/2本
- ・にんにく 1かけ
- ・にんじん 1/3本

A

- ・サラダ油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・温かいごはん 茶わん2杯分（300g）

B

- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・柚子胡椒 小さじ1/2～
- ・塩、こしょう 少々

◎作り方

- ① 鶏肉、ベーコン1cm角に切り、長ねぎ、にんにく、にんじんはみじん切りにする。
いんげんは5mmに切る。
- ② 耐熱ボールにAとともに入れて混ぜ、広げる。



- ③ ふんわりラップをかけて電子レンジで5分加熱する。火の通りを確認し、足りなければ1分ずつ追加する。



- ④ ごはんを加えて混ぜ、Bで味を調えお皿に盛り付ける。



② 【電子レンジで♪豚キムチチャーハン】

みんなが大好きな豚キムチチャーハン！隠し味に入れるトマトケチャップがおいしさの秘訣です♪辛めが好きなら、コチュジャンやキムチの量を増やして、辛味が苦手なら、キムチの汁を絞って作るといいですよ。



◎材料（2人分）

- ・豚こま肉 40g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・塩、こしょう 少々
- ・にんじん 1/3本

A

- ・白菜キムチ 50g
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・トマトケチャップ 小さじ2
- ・温かいごはん 茶わん大2杯分（400g）

B

- ・卵 1個
- ・ごま油 小さじ1

◎作り方

- ① キムチは細かく切る。長ねぎ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボールに A とともに入れて混ぜ、広げる。



- ③ ふんわりラップをかけて電子レンジで5分加熱する。火の通りを確認し、足りなければ1分ずつ追加する。
- ④ ごはんを加えて混ぜる、片側に寄せておく。
- ⑤ 溶き卵にごま油を入れてよく混ぜ、④のボールに入れる。



- ⑥ 再び、ラップなしで2分加熱し、よく混ぜ、塩こしょうで味を調べ、お皿に盛り付ける。

《メインのおかず(主菜)編》

毎日の献立に悩んだ時に、簡単に作れるおかずです♪

① 【チキンステーキ】

しょうゆベースのステーキソースがお肉にピッタリ！なんでも使える万能ソースです。



◎材料 (4人分)

・鶏肉 50g	4枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・焼き油	適量
・★しょうゆ	大さじ6
・★みりん	大さじ6
・★赤ワイン	大さじ2
・★酢	大さじ2
・★にんにく	2かけ
・★しょうが	2かけ
・★玉ねぎ	1/2個

◎作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② にんにく、生姜、玉葱をすりおろす。
- ③ ソースを作る。②と★の調味料を合わせて、耐熱容器に入れ、ラップをせずにレンジで2分加熱する。(アルコール、玉ねぎの辛味が残っているようなら追加加熱する。)鍋で加熱してもOKです。
- ④ 次に鶏肉を仕上げる。フライパンに油を入れ、①の鶏肉を入れて中火で焼く。
- ⑤ 片面が焼けたら、ひっくり返してフタをして弱火で焼く。
- ④ 火が入ったら、お皿に盛り付け、③のソースをかければ出来上がり♪

② 【鶏肉の粒マスタードソース】

粒マスタードと生クリームを使ったリッチなソースです♪

付け合わせのパスタやポテトにかけてもおいしいので、量は多めにしています。



◎材料（4人分）

・鶏肉 50g	4枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・焼き油	適量
・★炒め油	適量
・★にんにく	1かけ
・★玉ねぎ	1/4個
・★エリンギ	20g
・★しめじ	20g
・★水	30g
・★塩	小さじ1/6
・★しょうゆ	小さじ1/3
・★砂糖	小さじ2
・★生クリーム	大さじ2
・★粒マスタード	小さじ1
・★パセリ	適量

◎作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎ、エリンギは薄めスライス、しめじはほぐしておく。
- ③ まずソースを作る。フライパンに油を入れ、にんにくを炒める。
- ④ 香りが出たら玉ねぎ、エリンギ、しめじを炒める。
- ⑤ 火が入ったら、水、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、生クリームを入れて少し煮る。
- ⑥ 少しとろみが出てきたら、粒マスタード、パセリを入れる。
- ⑦ 味を見て、ちょうど良ければ火を止める。
- ⑧ 次に鶏肉を仕上げる。フライパンに油を入れ、①の鶏肉を入れて中火で焼く。
- ⑨ 片面が焼けたら、ひっくり返してフタをして弱火で焼く。
- ⑩ 火が入ったら、お皿に盛り付け、⑦のソースをかければ出来上がり♪