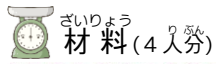


おいしい簡単レシピ集 2

テレビや雑誌などで話題のレシピを紹介し、小学生でも作れそうなものを探してみました。高学年なら簡単すぎる?! 時間があるときに、お家でぜひ作ってみてください。



うめ 梅じゃこチャーハン



- ・たまご：2個
- ・梅干し：40g
- ・ねぎ：4本
- ・油：大さじ1
- ・ちりめんじゃこ：20g
- ・だししょうゆ：大さじ1
- ・ご飯：茶わん4はい

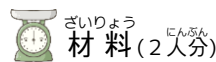
ポイント

カリカリ梅を使うと、食感が楽しいチャーハンになります。だししょうゆの代わりに、しょうゆと顆粒だしを使って味付けしてもOK!

- 1 溶きほぐす。 たまごをボウルに割り入れ、溶きほぐしておく。
- 2 切る。 ねぎを小口切りにする。(キッチンばさみを使うと簡単) 梅干しは種を除いて、みじん切りにする。
- 3 炒める。 フライパンに油を中火で熱し、ちりめんじゃことねぎを加えて炒める。1を加えて半熟状になったら、ご飯と梅干し、だししょうゆを入れて混ぜ合わせる。



わふう きのこの和風パスタ



- ・スパゲッティ：200g
- ・塩：少々
- ・ベーコン：80g
- ・しめじ：1株
- ・小松菜：1把(1束)
- ・おろしにんにく：小さじ1/2
- ・オリーブオイル：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・酒：大さじ1
- ・水：大さじ1
- ・顆粒だし：小さじ1

ポイント

きのこの代わりに、自分の好きな具材で作ってもOK! 小松菜などの葉物野菜は、手でちぎって入れると、包丁いらずで安全です。

- 1 切る。 ベーコンは2cm幅、小松菜は根を落として5cmに切る。しめじは右づきをとって、手で割いておく。
- 2 ゆでる。 鍋にたっぷりお湯をわかし、塩を入れスパゲッティをゆでる。
※ゆで時間は、パッケージを見ましょう。
- 3 炒める。 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくを入れる。ベーコンを入れて中火で炒める。小松菜と[A]を入れ、2のスパゲッティを加えて、さっと炒め、混ぜ合わせる。



ぎょうざ かわ かんたん 餃子の皮de簡単ラザニア

ポイント

トマトソースは温かいまま
餃子の皮と重ねましょう。食感が良
くなります。オーブンで200℃10分を
目安に焼くのもOK!



ざいりょう 材料 (4人分)

- 餃子の皮：1袋
- 合挽ミンチ：200g
- 玉ねぎ：中1個
- トマトソース缶：1缶(300g)
- オリーブオイル：大さじ1
- ピザ用チーズ：60g
- 乾燥パセリ：少々

- 切る。玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- 炒める。フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、合挽ミンチ、1の順に炒める。トマトソース缶を加え、弱火で2～3分煮る。
- 焼く。耐熱容器に、餃子の皮、2を交互に重ねて層にし、上にチーズとパセリをかけて、少し焦げ目がつくまでトースターで焼く。



しお ふうみ 塩キャベツのごま風味

ポイント

焼肉屋さんで食べたことが
ある人も多いはず!この時季が旬の
春キャベツを使うと、みずみずしい
食感が新鮮です。副菜にどうぞ。

ざいりょう 材料 (2人分)

- 春キャベツ：小1/2玉
- おろしにんにく：小さじ1/2
- 鶏ガラスープの素(顆粒)：小さじ1
- ごま油：大さじ1
- いりごま：ひとつまみ
- 塩：ひとつまみ

- 切る。キャベツは洗ってしんを除き、食べやすい大きさに切る。(手でちぎってもOK)
- 混ぜる。1とおろしにんにく、鶏ガラスープの素、ごま油、いりごま、塩をビニール袋に入れる。袋の口を閉じ、よく振り混ぜる。
- 盛り付ける。お皿に盛り付けて完成!



のうこうなま 濃厚生チョコタルト

ポイント

オーブンを使わず
作れる簡単ケーキです。
食べる前に粉砂糖やココアをかけても
おいしくいただけます。食べすぎ
には注意しましょう。

ざいりょう 材料 (直径15cm ケーキ型)

- チョコレート：200g
- 生クリーム：200ml
- ビスケット：60g
- バター：60g

- タルト生地を作る。ビニール袋にビスケットを入れ、麺棒や手で細かく砕く。溶かしたバターを加え、全体がしっとりするまでもむ。ケーキ型の底に平らになるようしき詰める。
- 溶かす。ボウルにチョコレートを砕いて入れ、沸騰直前まで温めた生クリームを加えてチョコレートを溶かす。(溶けない場合は、湯せんにかける)
- 冷ます。2を少し冷まし、1の型の中に流し入れる。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

