

おいしい簡単レシピ集 3

今回は、なんと児童から教えてもらったレシピも載せています。休校中に料理をした人がたくさんいるようで嬉しいです！また日記などで作った料理を教えてくださいね。



カフェ風ツナチーズカレー

ポイント

ざいりょう 材料 (6 皿分)

- ツナ缶：2缶(140g)
- 玉ねぎ：中 2個
- カットマト缶：1缶
- バター：20g
- おろししょうが：約2cm
- カレールー：1/2箱
- 牛乳：200ml
- 水：100ml
- ご飯：茶わん4はい
- チーズ：お好みで
- パセリ：適量

いつものカレーライスも、盛り付け次第でおしゃれに見えます。まるでお店で食べた気分！素揚げした野菜をトッピングしても良いですね。牛乳でカルシウムを強化しましたが、水のみで作っても、おいしくできます。

- 切る。玉ねぎは皮をむき、粗いみじん切りにする。
- 炒める。鍋にバターを熱し、1とツナ缶、しょうがを加えて炒める。
- 煮る。2にAを入れて10分程度弱火で煮こむ。カレールーを入れ、混ぜて溶かす。
- 盛り付ける。茶わんにご飯を入れ、カレー皿にひっくり返して盛り付ける。3をご飯の周りに注ぎ入れ、ご飯の上にチーズとパセリをのせてできあがり。



あさりと青菜のバターしょうゆパスタ

ざいりょう 材料 (2 人分)

- スパゲッティ：180g
- 塩：ひとつまみ
- あさり：100g
- 青菜：1把(1束)
- おろしにんにく：約2cm
- 酒：大さじ1
- オリーブオイル：大さじ2
- しょうゆ：大さじ1
- 顆粒だし：0.5g
- バター：20g

ポイント

あさは顔を出すときに砂を吐きます。塩水の量は、あさが顔を出せるくらいの深さにしてあげましょう。砂抜きの様子を観察してみてくださいね。

- 砂抜きをする。水1Lと塩30gで塩水を作る。ボウル(バットでも可)にあさりを入れて、塩水を加え、30分程度待つ。
- 切る。小松菜は根を落としてよく洗い、5cm幅に切る。
- ゆでる。鍋にたっぷりのお湯をわかし、沸騰したら塩を加え、スパゲッティを入れてゆでる。(パッケージをよく読むこと)
- 蒸す。熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくと1を入れる。あさりと酒を入れ、蓋をしてあさりの口が開くのを待つ。(2~3分程度)
- 炒める。4に2を加えて炒め、小松菜がしんなりしてきたら、ゆでた3とAを加えて、さっと混ぜ合わせる。



ぎょうざ いろいろ餃子

ざいりょう 材料 (4人分)

- 豚ミンチ：150g
- キャベツ：180g
- ニラ：1/3束
- おろしにんにく：約2cm
- 塩こしょう：少々
- しょうゆ：大さじ1
- かたくり粉：小さじ1
- 餃子の皮：1袋(20枚程度)
- ごま油：大さじ1
- お湯：100ml

A

- 切る。キャベツとニラをみじん切りにする。
- 混ぜる。ボウルに豚ミンチとAを加えて、ねばり気が出るまでよく混ぜる。
- 包む。餃子の皮のフチに水をつけ、中央に2をのせて包む。
- 焼く。熱したフライパンにごま油を敷き、餃子を並べたら中火で4分焼く。お湯を加えて蓋をし、3分蒸し焼きにする。

ポイント

ぎょうざ 包み方にも種類があるようです。風車と帽子に挑戦してみました。気になる人は、インターネットで調べてみてくださいね。



とうふ 豆腐ハンバーグ

ざいりょう 材料 (2人分)

- 豆腐：1/4丁(100g)
- 合いびきミンチ：150g
- 玉ねぎ：中1個
- 塩こしょう：適量
- 卵：1個
- パン粉：30g
- 牛乳：大さじ2
- 油：大さじ1
- ケチャップ：大さじ1
- ウスターソース：大さじ3

A

- 水切りをする。豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせ、30分置く。
- 切る。玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- 混ぜる。ボウルに合いびきミンチと1, 2, 塩こしょう, 牛乳を入れ、混ぜ合わせる。4等分して丸め、真ん中にくぼみをつける。
- 焼く。中火に熱したフライパンに油を敷き、3の両面に焼き目を付ける。弱火にして、中まで火を通す。皿に盛り付ける。
- ソースを作る。4のフライパンにAを入れ、弱火で温め、4にかける。

ポイント

豆腐を入れて、ヘルシーに仕上げたハンバーグです。ひき肉を冷やして使うこと、よく混ぜてねばり気を出すことがポイントです。



ベイクドチーズケーキ

ざいりょう 材料 (直径18cm ケーキ型)

- クリームチーズ：200g
- 砂糖：90g
- 卵：2個
- 生クリーム：200ml
- レモン果汁：大さじ1
- 薄力粉：30g
- ビスケット：100g
- バター：40g

ポイント

6年生の高原心海さんから教えてもらいました。なんと、1人で作ったそうです。生クリームやバターなどの乳製品が手に入ったら、ぜひ作ってみてくださいね。

- タルト生地を作る。ビニール袋にビスケットを入れ、麺棒や手で砕く。溶かしたバターを加えてもむ。ケーキ型の底にしき詰める。
- 混ぜる。ボウルにクリームチーズを入れてなめらかになるまで混ぜ、砂糖と卵、生クリーム、レモン果汁を少しずつ加え、よく混ぜる。ふるった薄力粉を加えたら、ゴムベラで切るように混ぜる。
- 焼く。2を1の上に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで40~45分焼く。あら熱が取れたら冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。



表面：野菜の花クイズの答え ①ミニトマト、②なすでした！