



レッツクッキング ～夏休み親子で作るランチメニュー～



◎ 鶏せせり肉の甘酢煮

材料（3人分）

鶏せせり肉	150～200g	酢	30cc
ピーマン	2個	砂糖	大さじ1杯
ししとう	3個	みりん	30cc
醤油	30cc	ごま油	少々

作り方

- 1 フライパンにごま油をひき、せせりを軽く炒める。
- 2 材料を入れて弱火で汁が少なくなるまで煮る。
- 3 最後に、みりんを入れて煮詰める。



◎ 長ねぎパン酢だれ

材料

長ねぎ	1本
酒	50cc
パン酢	100cc
みりん	大さじ2杯
ごま油	大さじ2杯



作り方

- 1 長ねぎは小口切りにする。
 - 2 その他の材料を小鍋に入れて中火で煮立たせます。
 - 3 切った長ねぎに注いで完成。
- ☆ そうめんなど冷たい麺にかけて食べてください。

◎ トマトチーズピザ

材料（ピザ生地）

強力粉	200g	ドライイースト	5g
薄力粉	50g	オリーブオイル	大さじ1杯
塩	小さじ1/2	お湯	150cc
トマト		チーズ3種類	

作り方

- 1 上の材料を混ぜてこねる。
- 2 1時間発酵させる。
- 3 終わったら、平らにして丸くのばす。
- 4 トマトを1cmくらいにカットする。
- 5 3しゅるいのチーズをピザ生地の中央にのせる。
- 6 15分オーブンで焼く。



◎ 超かんたん！納豆丼

材料

卵、納豆、きざみ海苔、醤油

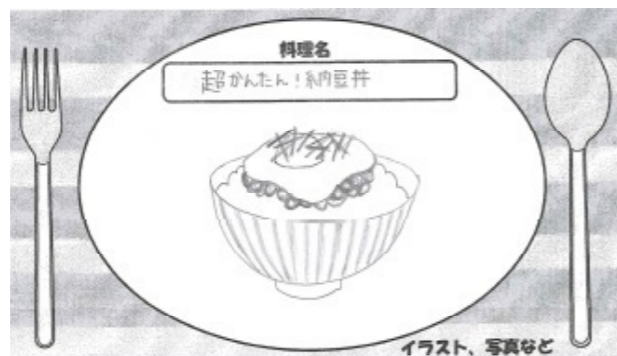
作り方

- 1 目玉焼きを作る。
- 2 器にご飯、まぜた納豆、目玉焼きの順にのせる。
- 3 きざみ海苔、しょう油をかけてできあがり！！

☆ お好みに炒りごま、かつお節をのせてもおいしいですよ☆

☆ 他にもアボカド、トマト等いろいろアレンジください☆

☆ ピリ辛がお好きな方は、コチュジャンを入れても◎☆



◎ 冷やし中華（冷麺）

材料

ハム、きゅうり、トマト、錦糸卵、焼き豚、キムチなどお好みで
中華麺 冷やし中華のたれ

作り方

- 1 （親が）麺を茹でて、具を用意する。
- 2 （子どもが）具を盛り付ける。

普通の冷やし中華ですが、子どもが飾り付けをすると、ちょっと楽しくなります。人の顔にしたり、動物にしてみたり、低学年でも幼児でも盛り付けられるので、食べる時もどこから食べようかなとにぎやかになります。



◎ 食パンで作るお手軽タコス & 簡単ババロアゼリー

材料（4食分）

食パン（6枚切り）	4枚
レタス4枚	トマト1個
タコミート	
豚ひき肉	200g
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	小さじ2
チーズ（細切りシュレッドタイプ）	適量



作り方

- 1 食パンは耳を切り落とし、2mm程度になるまでめん棒で薄くのばしたら、表面に軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- 2 タコミートを作る。耐熱皿にひき肉、ケチャップ、ソースを入れ、菜箸でひき肉がポロポロになるまで混ぜ、ボールに平らに広げる。ラップなしで、600wの電子レンジで5分加熱し、火を通す。加熱が終わったら、軽くひき肉をほぐし、一味唐辛子をふる。
- 3 1で焼いたパンの上に細切りにしたレタス5mm、角切りにしたトマト、2のタコミート、チーズを盛り付けて完成。

材料（6個分）

100%オレンジジュース	500ml
牛乳	200ml
生クリーム	200ml
ゼラチン	20g
さとう	100g
卵	1個

作り方

- 1 ボールに卵を割り入れて、溶きほぐし、牛乳、生クリームを加えて混ぜる。
- 2 鍋にオレンジジュースとゼラチン、さとうを入れ、沸騰させないように中火で混ぜ、ゼラチンとさとうが溶けたら火を消す。
- 3 1の材料を加えて、軽く5回混ぜる。
- 4 混ぜたものをカップに移し、冷蔵庫で3時間冷やす。