

かぼちゃを牛乳でのばすだけの簡単で冷たい美味しいスープ



かぼちゃのスープ



材料2人分 (調理時間) 15分

かぼちゃ	200g
牛乳	150ml
A	はちみつ (好み) 小さじ1~2
	コンソメ顆粒 小さじ1
	湯 大さじ1
パセリ (乾燥)	適量

**作り方**

- ① かぼちゃは種とわたをとって洗い、3~4cmの大きさに切る。
- ② かぼちゃをラップに包み、皮を上にして電子レンジで4分加熱、皮に竹串が通るくらいで出来上がり。(加熱時間は、かぼちゃ100gに対し600wの電子レンジで2分が目安)
- ③ かぼちゃを人肌くらいの温度に冷ましてから、ラップを外し皮をむく。(かぼちゃがパサパサになるのを防ぐため)
- ④ Aを器に入れ混ぜ、コンソメ顆粒を溶かしておく。
- ⑤ ボウルにかぼちゃ、牛乳を入れて混ぜ、ザルでこし、Aを加えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 冷たくなったかぼちゃスープを器に入れパセリを飾る。



コツ・ポイント

★好みではちみつや仕上げに生クリームを加えてください。

野菜がたっぷり入った「食べるスープ」です



小松菜のスープ

材料2人分（調理時間 10分）

小松菜（1/4束）・・・ 80g  
ベーコン（2枚）・・・ 30g  
干しいたけ・・・ 小1枚  
昆布の細切り・・・ 少々  
水・・・ カップ2  
ごま油・・・ 適量  
塩、こしょう、しょうゆ・少々

**作り方**

- ① 小松菜はよく洗い、ざく切りにする。
- ② ベーコンは1cm位に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ベーコンを炒め、香りがでたら小松菜を入れてさらに炒める。
- ④ ③の鍋に水を加え、昆布を入れる。
- ⑤ 干しいたけは軸を取って手で砕いて加え、中火で煮る。
- ⑥ 塩、こしょう、しょうゆで味を整える。



コツ・ポイント

★小松菜の他にも、キャベツ、チンゲンサイでもためしてね。

ツナ缶と夏野菜を使って子どもが楽しみながら作れるカレー



モーニング・キッズ・カレー



材料2人分 (調理時間25分)

ツナ缶 (ノンオイル)	バター・・・大さじ1と1/2
・・・80g	固形カレー・・・3皿分
トマト・・・1/4個	チャツネ (好み)・・・少々
かぼちゃ・・・1/8個	水・・・カレーの指定量
なす・・・1個	米・・・1合
オクラ・・・1本	
玉ねぎ・・・1/2個	

**作り方**

- ① ご飯を炊いておく。
- ② ツナの汁をザルできっておく。トマトは種をとり小さめのざく切り。
- ③ かぼちゃは種をとり、皮つきでラップに包み電子レンジで柔らかく加熱してから一口大に切る。
- ④ なす、オクラは1cmの輪切りにし電子レンジで加熱する。
- ⑤ 玉ねぎをみじん切りにし、厚手鍋にバターを入れて炒め、水、トマトを入れ5分ほど煮る。
- ⑥ 一度火を止め、固形カレーを入れ弱火で煮込みカレールウを作る。好みにチャツネを加え、火を止める前にツナを入れる。
- ⑦ ご飯を皿に盛り、③④をのせ、上からカレールウをかける。



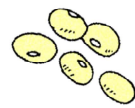
コツ・ポイント

- ★かぼちゃ、なすは干し野菜にして保存しておけば便利。
- ★煮込む時にブイヨンペースト (市販品) を使うとコクがでます。

カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄分・食物繊維が含まれる



ひじきと大豆の煮物



材料2人分 (調理時間20分)

芽ひじき (乾燥) . . . . .	10 g	A {	だし汁・カップ1/2	
ゆで大豆 . . . . .	100 g		砂糖 . . . . .	大さじ1
油揚げ (細切り) . . . . .	1/2 枚		しょうゆ . . . . .	大さじ1
にんじん (せん切り) . . . . .	30 g		酒 . . . . .	大さじ1
サラダ油 . . . . .	小さじ1			

**作り方**

- ① 芽ひじきはたっぷりの水で20分戻し、ザルにあげる。
- ② 鍋に油を熱し、①、ゆで大豆、油揚げを入れて炒め、全体に油がまわったらだし汁を加え、煮立ったら、Aを加え汁気がなくなるまで煮る。
- ③ にんじんを加え、ふたをして2～3分蒸し煮にする。ふたをとり、汁気をとばす。



コツ・ポイント

- ★冷凍保存ができるので、多めに作り冷まして冷凍のできる容器に入れ冷凍する。
- ★ビニール袋 (空気を通さないジッパー付の物) に、ひじきの煮物を入れ、空気をぬき1 cm厚さにしてから、菜箸で溝を付けておくと1人分、お弁当に使いやすい。
- ★冷凍したものを美味しくいただける日数は、衛生状態のよい場合で2週間ぐらいから1ヶ月がめやす。

フライパン1つでひじき料理が作れます



ひじきのスピード炒め煮



材料2人分（調理時間15分）

A {	ひじき（乾燥）・・・	10g	B {	砂糖・・・	大さじ1
	水・・・・・・・・・・	カップ2		しょうゆ・・・	大さじ1
	ゆで大豆・・・・・・・・	100g		酒・・・・・・・・	大さじ1
	油揚げ（細切り）・・・	1/2枚		削りカツオ節・・・	10g
	にんじん（せん切り）・・・	30g			

**作り方**

- ① フライパンにAを入れ火にかけ、沸騰したら火を消し、約5分おく。ふたでひじきをおさえながら、フライパンをかたむけて汁気をきる。
- ② ①にゆで大豆、油揚げ、にんじん、Bを加えて炒め、ふたをして5分ほど蒸し煮にする。ふたをとり、汁気をとばす。



**コツ・ポイント**

- ★ 多めに作り置きし、冷凍保存をしておくと便利です。

世田谷産夏野菜を使いめんつゆ梅風味の焼きびたし

夏野菜の焼きびたし



材料2人分 (調理時間15分)

なす	・・・	1/2個	
ピーマン	・・・	1個	めんつゆ (ストレート)
ズッキーニ	・・・	1/2本	・・・ カップ1/8
オクラ	・・・	2個	梅肉・・・ 大さじ1/2
いんげん	・・・	5本	オリーブ油・・・ 適宜
みょうが	・・・	2個	

**作り方**

- ① なすは長さを半分に切り、縦四つ割りにする。ピーマンはヘタとタネを除き一口大に切る。ズッキーニは厚さ1cmの斜め切り。オクラはヘタを落とし、塩もみしてさっと水洗いしておく。いんげんは半分の長さに切る。みょうがは縦半分に切る。
- ② めんつゆ、梅肉をよく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、オリーブ油をひいて①の野菜を焼く。野菜に火が通ったら熱いうちに②に漬けこんでおく。



コツ・ポイント

★野菜にオリーブ油をまぶしてから、オーブンで焼き上げてもOKです。

キャベツの甘味が美味しく野菜がたっぷり摂れます




キャベツのクリームチーズ焼

材料2人分（調理時間 10分）

キャベツ・・・・・・・・ 200g  
ソーセージ（2本）・・ 20g  
クリームチーズ・・・・ 80g  
牛乳・・・・・・・・・・ 大さじ2  
塩、こしょう・・・・・・ 少々

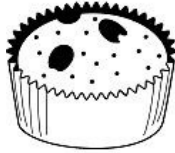
**作り方**

- ① キャベツは荒くちぎり、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。
- ② ソーセージは約1cmの輪切りに切る。
- ③ クリームチーズ、牛乳、塩、こしょうを混ぜ練る。
- ④ ③にキャベツ、ソーセージを加えて混ぜ、耐熱容器に入れオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

 **コツ・ポイント**

- ★ソーセージの代わりに、魚の缶詰、コンビーフと合わせても美味しいよ。
- ★キャベツの代わりにスライスしたズッキーニ、なす、トマトでも。

豆腐を使うと柔らかい蒸しパンができます



豆腐の蒸しパン

材料2個分（調理時間 10分）

小麦粉・・・・・・・・ 40g  
豆腐・・・・・・・・ 40g  
卵（1/2個）・・・・ 20g  
砂糖・・・・・・・・ 小さじ2  
ベーキングパウダー  
・・・・・・・・ 小さじ1/2  
にんじん・・・・・・・・ 10g

**作り方**

- ① 豆腐は5分水切りをしておく。にんじんはすりおろしておく。
- ② 水切りした豆腐をつぶし、溶いた卵を加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、すりおろしたにんじんを②に加えてよく混ぜる。
- ④ 紙コップに入れ、電子レンジで1～2分加熱する。



**コツ・ポイント**

- ★にんじんの他にも、小松菜・トマト・かぼちゃ・果物を入れて作ってみよう。
- ★フライパンでも焼いてみよう。