

働くお母さん応援バージョン「父子キッチン・ワーク」
お父さんと作るおつち・ごはん
たこたこ・チャーハン と **ハッピー・サラダ** と **まんてん・スープ** を作る
H26年6月8日



たこたこ・チャーハン、ハッピー・サラダ、まんてん・スープ
もちちゃん・デザート (1人分総 472kCal)

❖冷蔵庫にある食材を使って簡単に作ります❖

★使用した食材の豆ちしき★

- ・ごはん
- ・ウィンナー
- ・ミックスベジタブル
- ・ツナ缶
- ・きゅうり
- ・新じゃがいも
- ・新玉ねぎ
- ・ベーコン
- ・チャーハンを作る時は「**冷やごはん**」で作るとおいしくできます。
- ・たこを作る時は「**皮ありウィンナー**」を使います。
- ・市販の「**冷凍のベジタブル**」を保存しておくとう便利です。
- ・ライトツナ缶を使用「**油は切って**」使います。
- ・一年中ありますが「**今がおいしい時**」です。
- ・「**芽の部分**」に中毒をおこす物質があるので取り除き使います。
- ・旬の物は「**栄養まんてん**」でとてもおいしいです。
- ・豚のバラ肉などを塩漬けにし「**くんせい**」したものです。

たこたこ・チャーハン ミックスベジタブルとごはんを炒め、たこウィンナーとごまをかざる

材料(4人分)	
冷やごはん	4杯分
ミックスベジタブル	大さじ4
卵	2個
ウィンナー(皮あり赤)	4本
サラダ油	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
中華だし(顆粒)	小さじ1
いりごま	少々



(1人分は 341kCal 塩分は 0.9g)

下準備

- ・ウィンナーは半分に切って、切り口の半分まで8本切り込みを入れておく。
- ・卵を溶いておく。

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し卵を入れ、炒めて別にしておく。
そこにウィンナーを入れ炒めて別にしておく。
2. そのフライパンにごはんを入れ炒め、ミックスベジタブルを加え更に炒め、しょうゆを鍋肌につけて、混ぜて、顆粒だしを加えて味をととのえ卵をまぜる。
3. おさらに盛り、たこウィンナーをかざり、ごまをかける。

ポイント!

- ：卵とウィンナーは炒めて別にしておく。
- ：しょうゆを鍋肌にまわし入れ、香ばしく仕上げます。

ハッピー・サラダ 野菜とシーチキンでサラダを作りレタスにサラダを盛りうずらの卵とミニトマトを飾る

材料 (4人分)
きゅうり 1本
にんじん 1/4本
シーチキン 1缶 (70g)
ミニトマト 8個
うずらの卵 8個
マヨネーズ 大さじ1と1/2
塩・レモン 少々



(1人分は 57kCal 塩分は 0.1g)

下準備

- ・きゅうり、にんじんはうす切りにする。
- ・うずらの卵はゆでて皮をむいておく。
- ・シーチキンは油を切り、ほぐしておく。

作り方

1. ボウルにきゅうり、にんじん、シーチキンを入れマヨネーズであえ、レモン少々を加え味をととのえる。
2. お皿にレタスとサラダを盛り、うずらの卵とミニトマトをかざる。

ポイント!

- ：シーチキンは油を切りあえます。
- ：レモンを加えるとまろやかなサラダになります。

まんてん・スープ 新じゃがと、新玉ねぎにベーコンを入れおいしいスープを作ります

材料(4人分)
新じゃがいも 2個(中)
新玉ねぎ 1個(中)
ベーコン 30g
コンソメ(固形) 4g
塩こしょう 少々
水(1人 200CC) 800CC



(1人分 54kCal 塩分は 0.5g)

下準備

- ・じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ・玉ねぎは皮をとり半分にして、うす切りにする。

作り方

1. なべに水、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンを入れ火にかける。
2. 沸騰したらコンソメを加え煮て、塩こしょうで味をととのえる。

ポイント!

- ：アクが出るのでお玉ですくいます。
- ：水の分量は一人 200cc です。
- ：新じゃがと新玉ねぎとベーコンから味がでるのでコンソメ味で十分ですが、味をみて加減します。

ももちゃん・デザート ももの缶詰をあけ、半分に切ってもりつけ、汁をかけます。



一人分
472kcal
塩分は 1.5g

主催： 練馬区立男女共同参画センターえーる
レシピ監修：料理研究家 鈴木邦子さん

働くお母さん応援バージョン

子どもがつくるおうち・ごはん

チャチャッとチャーハン と ラッキー・サラダ と マリーン・スープ と ホワイト・プリン
をつくります ♡

H27年6月28日

今日のメニュー



(1人分総 457kCal)

チャチャッとチャーハン 卵とごはんをパラパラのおいしい卵チャーハンをつくります

材料(4人分)

卵	2個
万能ねぎ	2本
ごはん	2杯分
サラダ油	大さじ1
とりがらスープ(顆粒)	小さじ1
塩こしょう	少々



(1人分は 317kCal 塩分は 0.3g)

下準備

- ・卵はとき、ごはんをまぜておく。
- ・万能ねぎはこまかく切る。

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し卵ごはんを加え、パラパラになるようによく混ぜる。
2. 顆粒とりがら、ねぎを加え、こしょうで味をととのえる。

ポイント!

：はじめ強火で、そのあと中火にしパラパラになるように混ぜいためる。

ラッキー・サラダ

水菜・ちくわ・きゅうり・ミニトマトのサラダです

材料 (4人分)

水菜	2株
きゅうり	1本
ちくわ	2本
いりごま	少々
ミニトマト	8個
マヨネーズ	大さじ1と1/2



(1人分は 54k Cal 塩分は 0.1g)

下準備

- ・ちくわは輪切りに切る。
- ・みずなは根を切り食べやすい大きさに切る。
- ・きゅうりは薄切りにし、塩でもんでおく。

作り方

1. ボウルにみずな、きゅうり、ちくわを入れ混ぜる。
2. お皿に盛りごまをかけ、好みにマヨネーズをかける。

ポイント!

- ： 具材はよく水切りしてまぜます。
- ： ちくわに味があるのでそのままでもおいしい。

マリン・スープ

さっぱりしたおいしいスープです

材料(4人分)

カットわかめ	10g
水 (1人 200cc)	800cc
コンソメ (固形)	4g
塩こしょう	少々
みつば	少々
はなふ	少々



(1人分 37kCal 塩分は 0.8g)

下準備

- ・わかめ、はなふは戻しておく。

作り方

1. 鍋に、水 1人 200cc を入れ、火にかける。
2. 沸騰したらコンソメを入れ、はなふとわかめを加え塩こしょうで味をつける。
3. おわんにみつばを入れ、汁をそそぐ。

ホワイト・プリン

材料 (6～7個分)

牛乳	400cc
水	200cc
さとう	大さじ3
寒天クック	4g
いちごジャム	適宜



(一人分は 49Cal 塩分は 0.1g)

作り方

1. 鍋に水、粉末ゼリーを入れ、火にかけゼリーを溶かす。
2. 牛乳、砂糖を加え、混ぜる。
3. 火を止め、あら熱を取り容器に入れ冷蔵庫で固める。
4. お皿にもり、いちごジャムをのせる。

ポイント!

甘さは好みでくわえます

「父子キッチン・ワーク」

お父さんと作るおうち・ごはん

H28年6月12日

今日のメニュー



三色おにぎり

- ・暖かいごはん
- ・おにぎりわかめ、梅わかめ、のりを巻き、三色おにぎりをつくります。

おにぎりのにぎり方を覚えましょう。



ポテポテ・ベーコン

材料 (4人分)
新じゃがいも 2個
ベーコン 40g
オリーブ油 大さじ1
ソース 大さじ1半
パセリ 少々



(1人分 107kCal 塩分 0.2g)

下準備

- ・じゃがいもは皮をむき、細切りにし、水にひたす。
- ・ベーコンは細切りにする。

作り方

1. フライパンにオリーブ油を熱しじゃがいもを炒める。
2. そこにベーコンを入れいっしょに炒める。
3. ソースで味をつけお皿に盛りパセリをのせる。

ポイント! ・切った新じゃがいもは必ず水に浸しましょう。

にじいろサラダ

材料 (4人分)	
レタス	適宜
きゅうり	1本
パプリカ (赤、黄)	1/3
ミニトマト	4個
ツナ缶	40g
マヨネーズ	適宜



(1人分 49kCal 塩分0.1g)

下準備

- レタスは洗い、ちぎっておき、ツナ缶は油をきっておく。
- 赤と黄のパプリカはうす切りにしておく。

作り方

- きゅうりをうす切りにしツナとマヨネーズであえる。
- お皿にレタスをしき、ツナきゅうりをのせ、赤と黄のパプリカをそえミニトマトをそえる。

ポイント!

- 色とよく飾りましょう。

海産山産スープ

材料(4人分)	
あさり	250g
新キャベツ	3枚
バター	10g
コンソメ	1個
塩こしょう	少々
ねぎ	適宜



(1人分 40kCal 塩分は0.7g)

下準備

- あさはよくこすり洗い、汚れを落とす。
- キャベツは、一口大のざく切りにする。

作り方

- 鍋に、水1人200ccを入れ、火にかける。
- 沸騰したらコンソメを入れ、はなふとわかめを加え塩こしょうで味をつける。
- おわんにみつばを入れ、汁をそそぐ。

ももちゃんデザート 材料 (6~7個分)

ももとチェリーの缶づめで作ります。



(一人分は 49Cal 塩分は 0.1g)

主催： 練馬区立男女共同参画センターえーる

レシピ監修：料理研究家 鈴木邦子さん

「夏休み父子キッチン・ワーク」

お父さんと作る「おうち・ごはん」の おべんとう

H29年7月30日

今日のメニュー



豚肉のショウガヤッキー♪

材料 (2人分)	
豚うす切り肉	180g
薄力粉	適宜
・すりおろし生姜	小さじ1
・すりおろしにんにく	小さじ1/2
・酒、しょうゆ	大さじ1
・さとう	小さじ1
・水	大さじ1
オリーブ油	大さじ1



(1人分 313Kcal 塩分 1.2g)

下準備

- ・豚肉に薄力粉をうすくまぶしておきます。
- ・上の「・」を混ぜ合わせます。

作り方

1. フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉の両面をこんがり焼きます。
2. 調味料を加え照りが出るように煮からめます。

ポイント！

- ・肉に粉をまぶすとき、茶こしを使うとうすく、まんべんなくまぶすことができます。
- ・薄力粉をまぶし、調味料をからませて焼くことで肉が冷めてもかたくなりません。
- ・味もしっかりからむので、おべんとう向きの調理です。

たまごヤッキー♪

材料 (2人分)	
たまご	2個
酒、さとう	大さじ1
うすくちしょうゆ	少々
サラダ油	適量



(1人分 83Kcal 塩分 0.3g)

ホイっ♪とっスープ

材料 (4~6人分)	
新じゃがいも	2個 (中)
玉ねぎ	1個
桜えび	適宜
コンソメ (固形)	4g
塩こしょう	少々
水	1人 200cc



(1人分 54kCal 塩分 0.5g)

下準備

- ・じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- ・玉ねぎは半分に切り、うす切りにします。

作り方

1. 鍋に水、じゃがいも、玉ねぎを入れ、火にかけます。
2. 沸騰したら桜えびをコンソメを加え煮て、塩こしょうで味を整えます。

ポイント!

- ・アクが出るのでアクはお玉ですくいます。

コロっ♪とちくわ

材料(4人分)	
ミニちくわ	4本
インゲン	4本
塩	少々



(1人分 27kCal 塩分 0.3g)

下準備

- ・ちくわはさっと熱湯に通しておきます。
- ・インゲンは塩を入れゆでておきます。

作り方

1. ちくわの穴にインゲンを通します。
2. 4等分に切ります。

ポチっ♪とサラダ

材料 (4人分)	
レタス	1/6
きゅうり	1本
ミニトマト	8個

