



※材料はすべて2人分です。



\*調理の前・生ものをさわった後には、必ず手洗いを実施しましょう\*

◆ABCスープ◆ 野菜たっぷりのコンソメスープに、アルファベットマカロニをちらした人気メニューです。

<材料>

- ベーコン... 1枚
- たまねぎ... 1/4個
- にんじん... 1/6本
- キャベツ... 2枚
- こまつな... 2枚
- ホールコーン... 小さじ1
- アルファベットマカロニ... 大さじ1
- 食塩... ひとつまみ
- こしょう... 適量
- コンソメ... 小さじ1
- 水分... 1カップ (200ml)

<作り方>

- ①ベーコンは、短冊切り  
たまねぎは、3mm幅のスライス  
にんじんは、3mm厚のいちょう切り  
キャベツは、小さめのざく切り  
こまつなは、小さめのざく切り にする。
- ②鍋に湯を沸かし、玉ねぎ・ベーコン・にんじんを入れて煮る。
- ③具材に火が通ったら、キャベツと調味料、マカロニを入れる。
- ④仕上げにこまつな・コーンを加え、火が通ったらできあがり。

アルファベットマカロニは、輸入食料品などをあつかう  
お店で市販されています！

◆カレーもやしサラダ◆ 野菜が苦手な児童からも「これは好き！」と大好評のメニューです♪

<材料>

- もやし... 80g
- こまつな... 1株
- にんじん... 1/6本
- ☆ドレッシング
- ごま油... 小さじ1
- 酢... 小さじ1
- こいくちしょうゆ... 大さじ1/2
- 三温糖... 小さじ1/2
- カレー粉... ひとつまみ

<作り方>

- ①もやしは、よく洗う。(ゆでて、さます)  
こまつなは、小さめのざく切り。(ゆでて、さます)  
にんじんは、千切り。(ゆでて、さます)
- ②ドレッシングの材料を全て合わせ、加熱し、  
さましておく。(レンジ調理でOK)
- ③①と②を和えて、できあがり。

◆生揚げの肉巻き◆ 生揚げ(厚揚げ)に豚肉を巻いたおかずです。少ないお肉でもボリューム満点！

<材料> ※6個分

- 生揚げ... 1丁 (250g程度)
- 豚肉(薄切り)... 6枚

☆個人的にはロース肉がおすすめですが、

- さっぱりがお好みの方 → もも肉
- こってりがお好みの方 → ばら肉 などでも作れます♪

たれ

- しょうが(おろす)... ひとつかけ
- にんにく(おろす)... ひとつかけ
- こいくちしょうゆ... 大さじ1
- 清酒... 小さじ1
- みりん... 小さじ1
- 三温糖... 大さじ1
- 白いりごま... ひとつまみ
- 水分... 大さじ1
- 片栗粉... 小さじ1

<作り方>

- ①生揚げを1/6にカットし、豚肉を巻く。
- ②巻き終わりを下にして、フライパンもしくは  
オーブン、グリルで火が通るまで焼く。  
(フライパンの場合には分量外で油を使用)
- ③小鍋にたれの材料を全て入れ、ひと煮立ちしたら  
とろみをつける。
- ④②に③をかけて、できあがり。

※たれは、焼き肉のたれなどでも代用できます。

※たれにとろみをつけるのが難しい場合には、

②を小鍋やフライパンに並べ、たれを煮絡めてもOK!

夏休みに、おうちの人と一緒につくってみるのもいいですね♪



