



※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、輸入食品品などをあつかう  
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)... ひとかけ  
にんにく(おろす)... ひとかけ  
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♪



