

★「おいしい野菜をいっぱい食べて元気もりもり」

●野菜たっぷりツナDEビビンバ（1人分：571kcal）

～子どもたちも大好きなツナを使ったビビンバです！韓国では定番の野菜たっぷりの簡単レシピです～

・材料〈4人分〉

ごはん：茶碗4膳分（1人分約半合）

味付けツナ【ツナ水煮缶：200g・淡口しょうゆ：小さじ2・みりん：大さじ2

はちみつ：小さじ2・ごま油：小さじ1と1/2・いりごま：大さじ1

ケチャップ：大さじ2・コチュジャン：小さじ1・塩こしょう】

いり卵【卵：2個・塩こしょう：少々・砂糖：少々・油：小さじ2】

野菜いため【ほうれん草：160g・にんじん：40g・しいたけ：2ヶ・玉ねぎ：3/4個

根切りもやし：1/2袋・塩こしょう：適量・油：小さじ2】

・作り方

① 味付けツナを作る。ツナ缶をザルにあげ、水気を切り、軽くしぼる。調味料をすべて加えて、よく混ぜ合わせる。

② いり卵を作る。卵をボウルに割り入れ、塩こしょう・砂糖で味付けする。フライパンに油をひき、弱火でよくかき混ぜながら、焦げ目をつけないようにいり卵を作る。

③ 野菜いためを作る。ほうれん草は塩を入れたお湯でさっとゆでて水にさらし、よく水気をしぼって、3cm長さに切る。にんじんは5mm幅の短冊切りにする。玉ねぎは皮をむき5mm幅に切る。しいたけは軸をおとし、かさの部分をきれいに洗って、5mm幅に切る。もやしは水できれいに洗っておく。

フライパンに油をしき、よく温まったらにんじん・しいたけを入れて中火でいためる。

続いてたまねぎ・もやしを加えていため、最後にほうれん草を加えていため、塩こしょうで味付けする。

④ お皿にごはんをよそって、その上に①～③をきれいに盛りつける。



ポイント！

★本日は味付けツナを肉みその代わりに使いましたが、お家では本場のビビンバのように肉みそをのせてもおいしくいただけます。

★野菜いための具材は、冷蔵庫にあるものをなんでも活用することができます！

★卵はいり卵でなく、温泉卵や半熟に焼いた目玉焼きを盛りつけてもおいしくいただけます。

★今日のビビンバ、油をうすくひいたフライパンにのせて、石焼きビビンバ風にしてもおいしくいただけます。辛めがお好みの方は、市販のキムチなどをのせてもおいしいです。また、とろけるチーズなどをトッピングしても風味が変わっておいしいですよ。

ビビンバ肉味噌の作り方（作り置きして常備菜にも使えます！1人分：266kcal）

材料（4人分）

豚ひき肉：350g・長ねぎ 1/2本・しょうが：1片・ごま：適量

A【酒：大さじ1・砂糖、みそ：各大さじ3・濃口しょう油：少々・コチュジャン：小さじ1】

作り方

- ① 長ねぎ・しょうがはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、長ねぎとしょうがを炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、調味料を加えて炒める。

●水菜とコーンの時短スープ（1人分：45kcal）

～朝ご飯にも活用できる野菜を使った簡単スープです！

具材をお椀やカップにセットしてお湯を注ぐだけ！とっても簡単です～

・材料〈1人分〉

水菜：20g・ハム：1/2枚・コーン缶：小さじ1・コンソメスープ顆粒：小さじ1/3
淡口しょうゆ・塩こしょう：適量・いりごま：小さじ1/2・お湯：150ml

・作り方

- ① 水菜はきれいに洗い、1cm長さに切る。ハムは1cm角に切る。
- ② 全ての具材を汁わんにセットし、お湯を注ぐ。好みに合わせて、しょうゆ・塩こしょうで味を調節する。

ポイント！

- ★水菜の代わりにかいわれ大根や小口切りにしたねぎを入れてもおいしいです。また、レタスも小さめにちぎって代用するのもおすすめです。
- ★カットわかめを加えてもおいしくいただけます。食物繊維もアップするので、栄養満点です。



◎子どもたちといっしょに調理をするときのポイント

- ・衛生面に十分配慮しましょう。特にお肉やお魚、卵といったものを扱うときには、しっかりと手洗い・消毒をするようにしましょう。
- ・器具の取り扱いに気をつけましょう。料理には包丁やガスコンロなどを使います。調理機器は間違った使い方をすると怪我につながります。正しい使い方と安全に調理できる環境を整えましょう。
- ・調理に使う食材の名前を確認しながら楽しく調理をしましょう。自分たちが今からどの食材を使って何を作るのかを知ることで、子どもたちの将来にむけての生活能力を高めることができます。
- ・調理、食事の際の言葉を大切にしましょう。「蒸らす」や「沸き上がる」などの調理中の言葉や「しゃきしゃき」、「ほくほく」などの食感を表す言葉に、子どもたちは触れる機会が少なくなってきました。調理や食感を表す豊かな言葉を大切に子どもたちに伝えていきましょう。



★野菜がとろける！簡単あったかポトフ(1人分:300kcal)

材料(4~5人分)

ベーコン：100g・じゃがいも：中3個・にんじん：中1本・たまねぎ：1玉
かぶ：中2個・キャベツ(もしくは白菜)：3~4枚・ウインナー：6本
オリーブオイル：大さじ2・コンソメ顆粒：大さじ3・塩こしょう、乾燥パセリ：各少々

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・かぶは大きめの角切りにする。たまねぎも大きめのくし切りにする。キャベツ(もしくは白菜)は、2cm幅の食べやすい大きさに切る。ベーコンは、1cm幅に切る。
- ② 鍋に油をひき、ベーコンを軽く炒め、野菜をすべて入れて炒める。油が全体にまわったら、ひたひたにかぶるくらいの水とコンソメを加えて、中火で柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩こしょうで味を調え、ウインナーを入れて、一煮立ちさせる。器に盛りつけて、パセリをちらす。



ポイント

・野菜は大根や里芋、ブロッコリーやカリフラワー、しめじなどのきのこを入れても、とってもおいしいですよ。

・味付けのアレンジもいっぱい！

牛乳や豆乳を加えて、ミルク風味のスープにしてもおいしくいただけます。また、牛乳で米粉を溶かしたものを加えると簡単シチューのできあがり！小麦粉で作るルウよりも簡単で、ダマもできなくていいですよ！

コーンクリームと缶詰コーンを加えて、コーンシチューにしてもおいしいです。

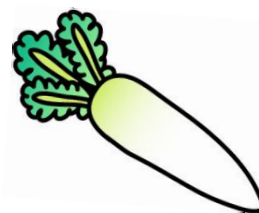
★大根とハムの簡単サラダ(1人分:127kcal)

材料(2人分)

大根：8cmくらい・ハム：2枚・水菜：2束・めんつゆ(2倍濃縮)：大さじ1/2
マヨネーズ：大さじ2・塩こしょう：少々

作り方

- ① 大根・ハムは千切りにする。大根は水にさらして、ぱりっとさせる。水菜は食べやすい長さに切り、水にさらす。
- ② 大根・水菜の水気を切り、ハムと調味料を加えて和える。
味がうすいようなら、マヨネーズやめんつゆで味を調節する。



ポイント

・冬においしい大根はサラダにぴったり！ハムをツナに代えてもおいしくいただけます。また、マヨネーズのドレッシングでなく、めんつゆにゆずやすだちのお酢を加えるとおいしいポン酢が簡単にできます。ごま油でかりかりに煎ったちりめんじゃこかつお節、いりごまをかけても和風のあっさりサラダでおいしいですよ。

★フライパンひとつで作れちゃう！ 鮭のちゃんちゃん焼き(1人分:266kcal)

材料 (2~3人分)

生鮭：2~3切・キャベツ：5~6枚・もやし：1袋・たまねぎ：1/2玉

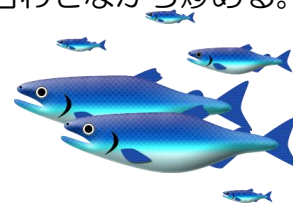
ピーマン：2~3個・にんじん：1/3本

A【みそ：大さじ3・みりん：大さじ1・酒：大さじ1・濃口しょうゆ：小さじ2

砂糖：大さじ2・にんにく(すりおろし)：1かけ・バター：10g・塩こしょう：少々】

作り方

- ① 鮭の骨は取り除けるだけ取り除いておく。キャベツは適当な大きさに切る。にんじんは薄めの短冊切りにする。ピーマンは種を除き、縦に短冊切りにする。たまねぎは1cm幅の短冊切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、塩こしょうした鮭の両面焼く。ある程度火が通ったら鮭の身を一度取りだし、野菜を炒める。バターが足りないようなら加える。
- ③ 野菜が全体的にしんなりしてきたら、鮭を戻し、Aの調味料を加えて混ぜ合わせながら炒める。このとき、鮭や調味料を入れる前に野菜から水分が多く出ていたら捨てると味がよくなり、おいしくできあがる。



ポイント

お好みでえのきやエリンギなどのきのこを入れてもおいしいです。しっかりした味付けをするので、塩鮭の切身は使わないようにしてください。

めざせ！

1日 350g！

