

おやこ たちの
親子で楽しむ
きゅうしょく しゅう
おうち&給食レシピ集



令和 8 年 7 月

小 田 原 市 教 育 委 員 会

小田原市栄養教諭・学校栄養職員研究協議会

はじめに

このレシピ集では、ご家庭で作りやすい料理を中心に、学校給食で親しまれているメニューも取り入れています。お子さんの年齢に合わせて、「混ぜる」「切る」「盛りつける」などの役割分担をしながら、一緒に料理を楽しんでください。

～目次～

1. 調理する時の準備・約束

【ごはん・パン】

2. キッシュ風トースト

3. 焼き鳥缶で親子丼

【おかず】

4. ナゲット

5. サバキャベツ カレー風味

6. ミネストローネ

【デザート】

7. 電子レンジでおさつりんご

8. しゅわしゅわラムネアイス

【給食レシピ】

9. 豚キムチ

10. カラフルソテー

11. 高野豆腐のこはく揚げ





ちょうり　とき　じゅんび　やくそく 調理する時の準備・約束

ちょうり　はじ　まえ　あと
★調理を始める前と後に、チェックしてみましょう。

①　いえ　ひと　たし 家の人といっしょに確かめましょう

- ☐ だいどころ　つか　かた　どうぐ　ばしょ　つか　かた　かたづ　かた
台所の使い方や、道具の場所・使い方・片付け方をおぼえる。
- ☐ ひとり　いえ　ひと　き
1人でできることや、家の人といっしょにやることを決める。
- ☐ しょくもつ　ばあい　た　しょうひん　し
食物アレルギーがある場合は、食べたり、ふれたりしてはいけない食品を知り、
アレルギー症状が出ないように、安全な調理をする。

②　み　て　あら 身じたく・手洗いをしましょう

- ☐ エプロン　　☐ さんかく　　☐ つめ(切ってある)
- ☐ かみの毛(落ちてこないようにする)　☐ て　あら　　つか　あら
手洗い(せっけんを使って洗う)

③　けがや、やけどに　ちゅうい　ちょうり 注意して調理しましょう

- ☐ ほうちよう　あんぜん　つか　かた　し
包丁、なべや(ガス)コンロの安全な使い方を知る。
- ☐ でんし　あつ　りょうり　と　だ　とき
電子レンジやオーブントースターから熱い料理を取り出す時には、
やけどしないように気をつける。

④　た　かたづ おいしく食べて、きれいに片付けましょう

- ☐ おいしくできた。　　☐ きれいに片付けた。



キッシュ風トースト

<使う道具>

- ・トースター
- ・ボール
- ・包丁
- ・まな板

<材料 1人分>

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・卵 1個
- ・牛乳 小さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・ハム 1枚
- ・ミニトマト 2個
- ・ほうれん草 10g
- ・チーズ 適量

<作り方>

- ① 食パンは、みみから1cm内側に包丁で厚さ半分ほどの切れ目を入れる。切れ目の内側を指で押して、くぼみを作る。
- ② 卵とAをボールで合わせる。
- ③ ほうれん草は、茹でて食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分、ハムは短冊切りにする。
- ④ 食パンのくぼみに②を注ぎ、③を並べ、チーズをのせる。
- ⑤ トースターで15分焼く。



仕上げにケチャップをかけると、よりおいしくなります。
好きな具材にアレンジしてもOK!



や とりかん お や こだん 焼き鳥缶で親子丼

つか どう ぐ <使う道具>

ほうちょう いた
・包丁 ・まな板 ・フライパン
・ボール ・ヘラ

ざいりょう ひ とり ぶん <材料1人分>

ごはん どんぶり 1杯
・ごはん どんぶり 1杯
や とり かんづめ かん
・焼き鳥の缶詰 1缶
たまご こ
・卵 1個
たまねぎ こ
・たまねぎ 1/4個
ばいのうしゆく
・めんつゆ (3倍濃縮)
おお
大さじ1
みず おお
・水 大さじ4



つく かた <作り方>

①たまねぎは 5 mm幅くらいに
き たまご と
切っておく。卵は溶いてお
く。

②フライパンに焼き鳥の缶詰
い ひ
を入れ火をつける。

たまねぎ・めんつゆ・水を
い かる ま
入れ軽く混ぜる。

③②のたまねぎがしんなりし
たら、溶き卵を流し入れ
る。

④お好みの加減で卵に火が
この か げん たまご ひ
とお 通ったら、どんぶりのご飯
はん
にのせる。

かんたん で き
簡単に出来て、
はん
ご飯がすすむどんぶりです。



ナゲット

＜使う道具＞

・キッチンペーパー ・ボール

・耐熱皿 ・鍋 ・スプーン 2本

＜材料 2人分＞

・とりひき肉 150g

・絹豆腐 1丁 (150g)

・片栗粉 大さじ 3

・サラダ油 適量

・塩 小さじ 1/3

・マヨネーズ 大さじ 1 と 1/2

・こしょう 少々

・おろしにんにく 小さじ 1/3

・おろししょうが 小さじ 1/3

・ケチャップ 大さじ 2

＜作り方＞

① 豆腐をキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて600Wのレンジで2分加熱する。水気をしっかり切り、少し冷ます。

② ボールに豆腐、とりひき肉、片栗粉とAの調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。(たね)

③ フライパンに底から1cmくらいの高さまでサラダ油を入れ、中火で加熱する。

④ スプーンでたねをすくい、フライパンに入れる。こんがりとしたら、裏返す。

⑤ 両面こんがりとし火が通るまで揚げる。



レタスなどの野菜を添えてもいいですね！



サバキャベツ カレー風味 ふうみ

＜使う道具＞ ・電子レンジ つか どうぐ でんし

- ・包丁 ・まな板 ・ザル ほうちょう いた
- ・耐熱皿（ボール） たいねつざら
- （大きめ深め） おお ふか
- ・菜箸 ・カレースプーン さいばし

＜材料 2人分＞ ざいりょう ふたりぶん

- ・キャベツ 150g
- ・サバ水煮缶 1缶 みず に かん かん
- （固形量約 100g） こけいりょうやく
- ・鶏がらスープの素 とり もと
- 小さじ 1/2
- ・白いりごま 小さじ 1 しろ こ
- A ・カレー粉 小さじ 1/2 こ こ
- ・にんにくチューブ こ
- 小さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ 2 あぶら こ



＜作り方＞ つく かた

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。 た おお
- ②①を耐熱皿に入れ、ラップをし 600W のレンジで 2分30秒加熱する。 たいねつざら い
- ※熱いので注意しましょう！ あつ ちゅうい
- ③②をザルにあげて、余分な水気をきる。 よぶん みずけ
- ④③を耐熱皿に戻し、サバ水煮缶と A を加え、サバの身をほぐしながら和える。 たいねつざら もど みず に かん くわ
- ※菜箸とカレースプーンで混ぜると和えやすいです。 さいばし ま あ



ごはんが進む
味付けです！ すす あじつ



ミネストローネ

<使う道具>

・包丁 ・まな板 ・鍋
・お玉 ・へら

<材料 4人分>

・にんじん	1/4本
・たまねぎ	小1個
・じゃがいも	中1個
・ベーコン	3枚
・にんにく	2g
・小松菜	4枚
・マカロニ	40g
・油	適量
・水	400ml
・コンソメ	小さじ1強
A・トマトピューレー	大さじ4
・ケチャップ	大さじ2強
・塩・こしょう	少々
・乾燥パセリ	少々

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎ・じゃがいもは1cm角に切る。小松菜はざく切りにして一度茹でておく。マカロニも茹でておく。ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにくとベーコンを炒める。
- ③ にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ Aを入れて煮込む。
- ⑤ 茹でたマカロニと小松菜をいれる。塩・こしょうで味をととのえて乾燥パセリをちらす。



このお好みで粉末チーズをかけてもおいしいです。



でんし 電子レンジでおさつりんご

つか どうぐ <使う道具>

ほうちょう いた でんし
・包丁・まな板・ピーラー・電子レンジ

たいねつ ふかざら
・耐熱ボール(又は深皿)・スプーン

ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

りんご 200g(1個)

さつまいも 200g

やく ほん
(約1/2本)

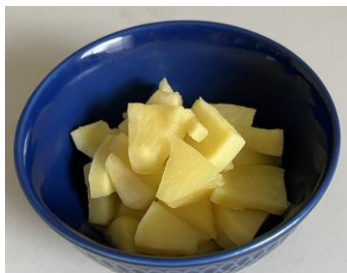
さとう おお やく
・砂糖 大さじ 2(約20g)

ゆうえん
・有塩バター 15g

この た
↓お好みで足してください

てきりょう
・シナモンシュガー 適量

レーズン おお
大さじ 1



つく かた <作り方>

① さつまいもは、厚めに皮を剥いて厚さ
5 mmのいちよう切りにし、水にさらして
おく。

② りんごは 8等分にして皮を剥き、芯を
とって、厚さ 1 cmのいちよう切りにす
る。

③ 耐熱ボール(または深皿)に、りんご
とさつまいもを入れ、砂糖をまぶす。

④ ③へバターを入れラップをする。

⑤ 電子レンジ 600W で約4分加熱す
る。

⑥ ④の中身をスプーンなどで一度混
ぜ、もう一度、ラップをして約4分加熱
する。

※容器が熱いので気を付けましょう!

さつまいもの硬さを確認して
加熱時間は、加減してく
ださい。



しゅわしゅわラムネアイス

＜使う道具＞

- ・保存袋 ・保存容器
- ・スプーン・ラップ

＜材料 4人分＞

- ・バニラアイス 400g
- ・カルピス(原液) 大さじ2
- ・ラムネ 20g

★サイダーシャーベット

- A
- ・サイダー 200cc
 - ・かき氷シロップ
(ブルーハワイ)
大さじ4

＜作り方＞

① (サイダーシャーベット)

保存袋に A を入れて空気を抜き、冷凍庫で3時間位冷やす。一度取り出してもみ、再び冷凍庫で1時間冷やし固める。

② 保存容器にバニラアイス、

カルピスを入れて混ぜる。ラップをし、冷凍庫に入れて冷やし固める。

③ ②に①のサイダーシャーベ

ット、ラムネを加えて軽く混ぜる。

サイダーシャーベットは途中で混ぜることで、ふわふわの食感になります。



ぶた 豚キムチ

つか どうぐ <使う道具>

ほうちよう いた
・包丁 ・まな板 ・フライパン
・ヘラ

ざいりよう にんぶん <材料4人分>

あぶら	おお	
・ごま油	大さじ1	
・にんにくチューブ	1cm	
・しょうがチューブ	1cm	
ぶたにく	200g	
・豚肉		
・にんじん	1/3本 ほん	
・たまねぎ	1/4個 こ	
なが	1/3本 ほん	
・長ねぎ		
A	りようりしゅ	
	・料理酒	小さじ1 こ
	・みりん	小さじ2 こ
	さとう	小さじ1 こ
・砂糖		
・しょうゆ	おお	
はくさい	40g	
・白菜キムチ		
・にら	たば 2束	

つく かた <作り方>

① にんじんは短冊切り、たまねぎは5mm

はば なが なな ぎ
幅のスライス、長ねぎは斜めうす切

り、にらは2cmのざく切りにしておく。

はくさい おお きざ
白菜キムチは大きいものがあれば刻
んでおく。

② フライパンに、ごま油、にんにく、しょうがを入れ、豚肉を炒める。

③ にんじん、たまねぎ、長ねぎの順に加え、火が通るまで炒める。

④ 調味料Aと白菜キムチを加え、味をとのえる。にらを加えて、さっと炒める。



きゅうしよく にんき
給食で人気のメニュー
です。



カラフルソテー

＜使う道具＞

ほうちよう いた
・包丁 ・まな板
さいばし
・菜箸 ・フライパン

＜材料 4人分＞

あぶら こ
・油 小さじ1
・ウインナー ほん 2本
・にんじん ちゅう ぽん 中 1/3本
・コーン 50g
・キャベツ 120g
・コンソメ こ
小さじ 1/2
しお しょうしょう
・塩・こしょう 少々

＜作り方＞

- ① ウインナーは 1cm、にんじんはせんぎ ぎ 千切り、キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンに あぶら い ちゅうび 油 を入れ、中火でいた あぶら にんじんを炒める。油 がまわったらウインナー・キャベツ・コーン い いた を入れ、さらに炒める。
- ③ ふたをして2分 蒸し焼きにする。
- ④ コンソメ・塩・こしょうで味をととのえる。



お や やさい
蒸し焼きにすると野菜の
すいぶん 水分でしっとりと仕上がりがり、
きゅうしよく 給食のソテーに近い食感
になります。



こうや豆腐のこはく揚げ

<使う道具>

・ボール ・フライパン

<材料 4人分>

・高野豆腐(サイコロ状) 60g

A {
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・砂糖 小さじ1
 ・だし汁 大さじ 1/2

B {
 ・白ごま 5g
 ・青のり 1g
 ・片栗粉 35g

・サラダ油 適量

<作り方>

① ボールで高野豆腐を水戻しする。

A・B は、それぞれ合わせておく。

② 水戻した高野豆腐を少し絞り、水を切る。

③ ②に A を入れ、軽く混ぜ、全体に味を染み込ませる。

④ ③に B をまぶす。

⑤ フライパンに底から 1cmくらいの高さまでサラダ油を入れ、色が変わるまで揚げ焼きにする。

中はしっとり、外はカリカリに仕上げるコツは、

① 高野豆腐をしぼる強さ

② 加熱時間

弱すぎず、強すぎず、優しく絞り、加熱時間に注意するとおいしくできあがります♪

