

## 鶏めし

米	2合
鶏もも肉小間切れ	100g
にんにく（おろしても）	1/2かけ
ごぼう	1/2本
人参	1/8本
料理酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ1

### 《作り方》

- ①米は洗って、少なめの水量で炊飯する。
- ②ごぼうはさがき、にんじんは千切り、にんにくはみじん切りにしておく。ごぼうは水にさらしておく。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、温め、良い香りがしてきたら、鶏もも肉を入れ炒める。鶏もも肉の表面の色が変わってきたら、ごぼう・人参を入れ、しんなりしたら、料理酒・砂糖・みりん・しょうゆを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ④炊き上がったご飯に、③の具材を入れさっくり混ぜて、10分程度蒸らしたらできあがり。

昔は家庭でニワトリを飼育していたので、鶏肉料理は食卓に上がったそうです。その中でも鶏肉のおいしさがご飯にしみた鶏めしはごちそうだったでしょうね。給食ではおやつにおにぎりで提供しています。



## とり天

鶏もも肉	1枚
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
料理酒	小さじ1
薄口醤油	大さじ1
薄力粉	大さじ5
片栗粉	大さじ1
卵	1/2個

### 《作り方》

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②清潔なビニール袋に、①の鶏肉・おろしにんにく・おろし生姜・料理酒・薄口醤油を入れ、もみこむ。30分程度冷蔵庫に入れてつけておく。
- ③ボウルに、薄力粉・片栗粉・卵を入れ、とろとろになるように水（分量外：大さじ2くらい）を入れて調整する。
- ④②の鶏肉を③の天ぷら衣につけて、180℃に熱した油で、鶏肉に火が通るまで揚げる。

## 団子汁

豚小間切れ肉	100g
すし揚げ	1枚
人参	1/4本
かぼちゃ	1/10個
大根	5cm
ごぼう	1/4本
白菜	2枚
里芋	2個
乾しいたけ	2枚
小ねぎ	5本
薄力粉	50g
塩	ひとつまみ
いりこ	10匹程度
水	800ml
味噌	大さじ2.5

### 《作り方》

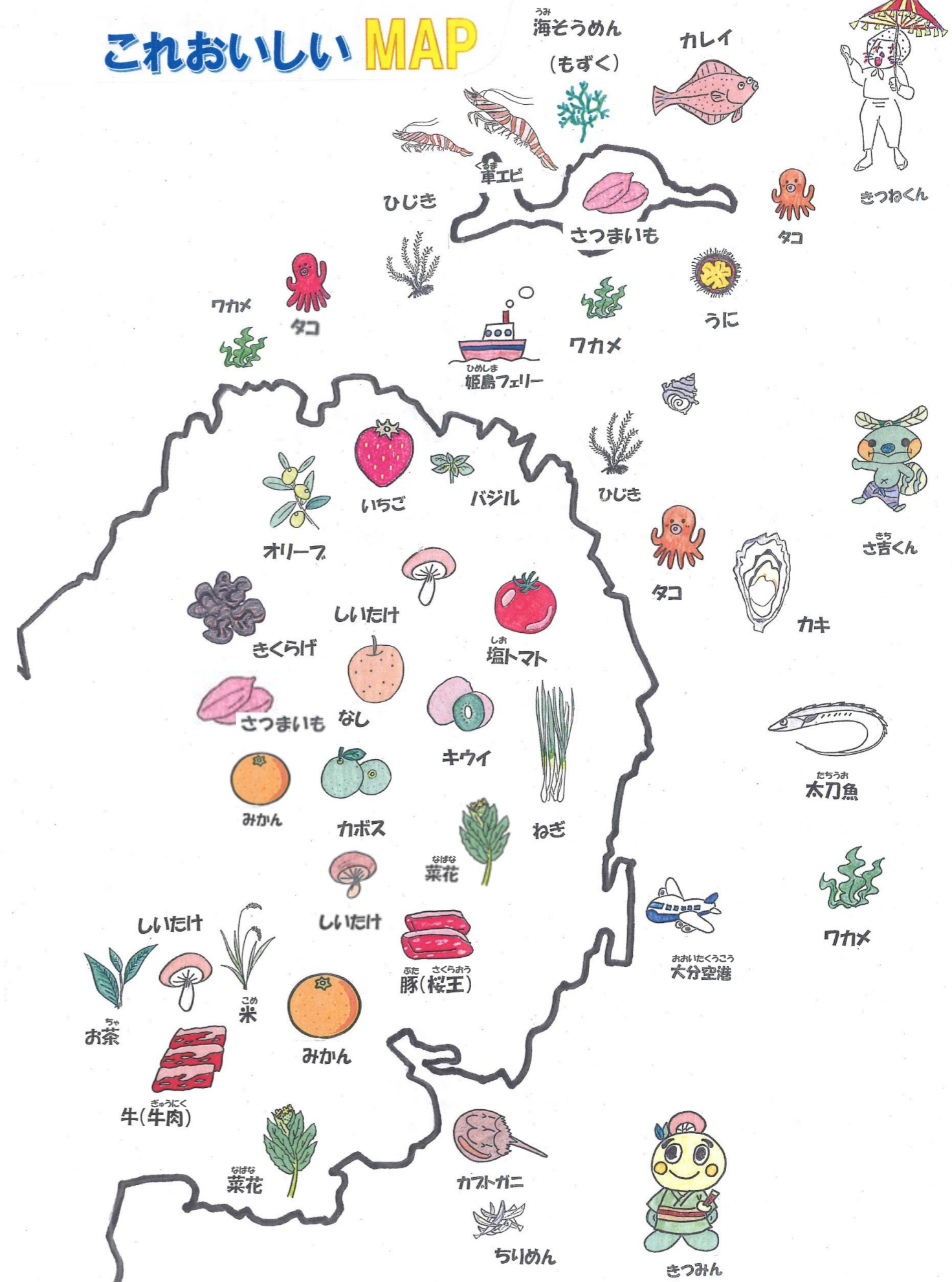
- ①乾しいたけは水につけて戻しておく。（前日から冷蔵庫にいれてゆっくり戻した方が旨みUP!）
- ②乾しいたけをつけた水を鍋にいれ、いりこを入れ、10分ほどつけておく。→火にかけ、沸騰してだしが白く濁ったら、いりこを取り出しておく。
- ③ボウルに、小麦粉と塩を入れ、耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。ラップをかけ、少し寝かす。
- ④にんじんと大根はいちょう切り・かぼちゃは一口大・ごぼうはさがきにして水にさらす。里芋は皮をむいて、一口大に切り塩でもみ、ぬめりをとってさっと洗う。白菜はざく切り、もどした乾しいたけとすし揚げは、千切りにする。
- ⑤②の鍋に、里芋・人参・大根・白菜・かぼちゃ・しいたけ・すし揚げを入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥⑤に、③の団子を2.5cm×4cmくらいのおおきさに伸ばす。団子が浮いて来たら、味噌を溶かす。
- ⑦お椀に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

お米があまり家になかった時代には、小麦粉をつかった団子汁が主食になっていました。園では、具沢山で提供していますが、旬の時期やおうちにある食材を使用して作ってみてくださいね！



# 国東半島の

## これおいしいMAP



親子で一緒に  
つくってみよう♡



# 国東半島の‘これおいしい!’レシピ

このレシピは大人2人分+こども2人分くらいの分量で作成しています。時間のあるお休みの日に、ぜひお子さんと一緒に食育を楽しんでくださいね!

## ひじきごはん

米	2合
しらす干し	15g
干しひじき	8g
人参	1/8本
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
塩	少々
炒りごま	小さじ2
サラダ油	小さじ1

### 《作り方》

- ①干しひじきは、さっと洗い、水につけて戻しておく。人参は千切りにする。
- ②米は洗って炊飯しておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、人参・ひじき・しらす干しを炒める。
- ④人参がしんなりしたら、砂糖・しょうゆ・塩を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤②の炊き上がったご飯に、④の具材と炒りごまをさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥お茶碗に盛り付ける。

### 【お手伝いポイント】

ごはんをまぜまぜと、自分で食べる量を盛り付けてみよう!

園では、おやつにおにぎりで提供しています。ラップにご飯を包んであげて一緒に作っても楽しいですね。

## しいたけグラタン



干しいたけ	4枚
小エビ	100g
玉ねぎ	1個
小ねぎ	1/4束
料理酒	小さじ2
有塩バター	20g
小麦粉	大さじ3
牛乳	350ml
こしょう	3ふり
みそ	大さじ1.5
とろけるチーズ	3枚

### 《作り方》

- ①干しいたけは水につけてもどしておく。(生しいたけでも良いです!)
- ②玉ねぎは薄切り、小ねぎは小口切りにする。しいたけは、石づきをとり、スライスする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、小エビ・玉ねぎ・しいたけを入れ炒める。
- ④③に料理酒を入れ、蓋をしめて蒸し焼きにし、バターを入れる。バターがとけたら、小麦粉を入れ、バターとなじむまで炒める。牛乳を少しずつ加え、混ぜる。牛乳がなじんでとろみがついてきたら、小ねぎを入れ、こしょう・みそで味を調える。

### 【お手伝いポイント】

味見をしてもらおう!

- ⑤耐熱皿をさっと濡らし、④を入れ、とろけるチーズをちぎりながら散らす。

### 【お手伝いポイント】

チーズをちぎって散らそう!

- ⑥オーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。

グラタンには小エビ以外に、豚肉や鶏肉、イカなどでもおいしい!

## ねぎ焼き



小ねぎ	1/2束
豚薄切り肉	200g
お好み焼き粉	200g
卵	1個
水	200ml
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量

### 《作り方》

- ①ボウルにお好み焼き粉・卵・水を入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ②小ねぎを小口切りにする。フライパンを熱し、豚薄切り肉を焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに①を流し入れ、②の豚肉・ねぎを散らし、火が通るまで両面焼く。
- ④③を皿に盛り付け、ソース・マヨネーズ・かつお節をトッピングする。

### 【お手伝いポイント】

一緒にトッピングしよう!

\*粉をこぼさないように注意!

## わかめのナムル



乾燥わかめ	8g
人参	1/4本
もやし	1/2袋
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
炒りごま	4つまみ

### 《作り方》

- ①乾燥わかめは水煮付けて戻しておく。人参は千切りにする。もやしはさっと洗う。

### 【お手伝いポイント】

もやしは長いと食べにくいので、洗う時に一緒にパキパキ折ってみよう!

- ②鍋に水・人参を入れ、沸騰するまで茹でる。沸騰したら、わかめ・もやしを入れて、もやしに火が通るまで茹でる。

- ③②をざるにとり、冷まして水気を絞る。
- ④ボウルに③とごま油・しょうゆ・こしょうを入れ、ごまを指でつぶしながら加えて混ぜる。

### 【お手伝いポイント】

調味料を入れ一緒にまぜまぜしよう!

## かんころゆで団子



かんころ粉	120g
だんご粉	60g
きな粉	大さじ5
はったい粉(あれば)	大さじ1/2
砂糖	大さじ4
塩	ひとつまみ

### 《作り方》

- ①ボウルにかんころ粉とだんご粉を入れ、水(分量外)を少しずつ入れて耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。

### 【お手伝いポイント】

一緒にこねこねしよう!

- ②台の上にラップを敷き、ラップの上で①の生地を0.5cmくらいの厚さに伸ばす。直径5cmくらいのお椀や湯呑で丸く形を抜く。

### 【お手伝いポイント】

丸く形を抜いてみよう!

- ③鍋に湯を沸かし、②の生地を入れる。浮いて来たら30秒くらい加熱し、冷水にとり、水気をとる。
- ④ボウルに、きなこ・はったい粉・砂糖・塩を入れて、混ぜ、③にまぶす。

かんころ粉は姫島村で作られるさつま芋で作られた粉です。こねばこねるほどツヤがでて美味しい団子になります。

## 国東ピザ



ホットケーキミックス	200g
プレーンヨーグルト	大さじ5
水	大さじ2
人参	1/10本
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	2個
干しひじき	3g
サラダ油	小さじ1
青のり	少々
ハム	2枚
とろけるチーズ	30g
トマトケチャップ	大さじ3

### 《作り方》

- ①チャック付の袋に、ホットケーキミックス・プレーンヨーグルト・水を入れ、よくこねる。15分程度寝かせておく。

### 【お手伝いポイント】

一緒にこねこねしよう!

- ②干しひじきは水につけてもどしておく。人参・玉ねぎ・しいたけは千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し②を炒める。しんなりしたら、ケチャップを入れる。
- ④クッキングシートの上に、①の生地を伸ばし、③の具材を広げる。ハムは食べやすい大きさに切り、散らす。とろけるチーズを散らす。

### 【お手伝いポイント】

一緒にトッピングしよう!

- ⑤フライパンにふたをして、弱火~中火弱で10分ほど焼く。焼けたら青のりを散らす。

## 野菜をつかったからだにもおいしいレシピ♪

毎日野菜は食べていますか?野菜を食べることは、将来の病気の予防や、食事の食べ過ぎも防いでくれます。

園でも毎日野菜を使った食事を提供していますが、小さい頃から色々な食材を食べ慣れることで、大人になっても抵抗なく野菜料理を食べられます。ご家庭でも毎日1品は野菜を使って料理をだすように心がけてみてください。

## おうちで野菜をなかなか食べない・・・

### そんなときの工夫

- ①1口だけ食べてみる
- ②一緒に野菜を料理して興味を持ってもらう
- ③保護者の方が、一緒に美味しく食べる姿を見せてみる
- ④おうちで野菜と一緒に育てる



\*苦手なものが1口でも食べられたときは、たくさんほめてあげてくださいね!

## フライパンとレンジで!ピピン丼



もやし	1袋
冷凍ほうれん草	50g
人参(あれば)	1/4本
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
卵	4個
サラダ油	小さじ1
豚薄切り肉	200g
焼肉のたれ	大さじ3
ごはん	お茶碗3杯分
キムチ(大人用)	好きな量
レタス	好きな量

### 《作り方》

- ①人参は千切りにしておく。もやしはさっと洗う。

### 【お手伝いポイント】

もやしと人参を洗ってみよう!

- ②深さのある耐熱皿に、もやし・人参・冷凍ほうれん草を置き、ラップをふんわりかけて、3分加熱する。
- ③②の粗熱が取れたら、さっと水気を絞って、しょうゆ・ごま油を混ぜる。

### 【お手伝いポイント】

一緒にまぜまぜしよう!

- ④フライパンに、サラダ油を熱し、卵を目玉焼きにして別のお皿に置いておく。
- ⑤④のフライパンに豚薄切り肉を入れ、火が通ったら、焼肉のたれで味付けをする。
- ⑥お皿に、ごはんを盛り付け、レタスをちぎって上に置く。

### 【お手伝いポイント】

レタスをちぎってもらおう!

- ⑦③のナムル・④の目玉焼き・⑤の豚肉を盛り付ける。(大人はキムチも)

食べる時にそれぞれ混ぜながら食べる。

## 『みんなで一緒にたべるとおいしいね!』

1日1食は家族みんなでゆっくりごはんを食べる時間を作りましょう。

ごはんが楽しい家族の時間になりますように...♡

