

# 親子向け食育体験 参考レシピ集①

## ◎さつまいもとクリームチーズのサラダ

### ◇材料 (3~4人分)

さつまいも(紅はるか) 300g  
塩 小さじ1/3  
サラダ油 小さじ1  
※米油、太白ごま油でも可  
クリームチーズ 50g  
はちみつ 大さじ1  
ミックスナッツ 25g

調理時間  
目安  
**20分**



### ◇作り方

- ① さつまいも(紅はるか)はよく洗い、皮付きのまま1~1.5cmの角切りにし、5分程度水にさらしてペーパータオルで水気を拭き取る。
- ② 耐熱容器に1のさつまいも、サラダ油、塩を入れ、全体になじませるようにしっかり混ぜたら、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ③ ラップを外し、底に水分がある場合は除く。粗熱が取れたら、クリームチーズを1cm角程度に手でちぎって入れ、はちみつ、粗く刻んだミックスナッツを加えてしっかりと和える。

## ◎さつまいもと塩昆布のひとくちおにぎり

### ◇材料 (50gのおにぎり18個分)

米 2合  
さつまいも(紅はるか) 250g  
みりん 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
塩昆布 15g

調理時間  
目安  
**10分**



### ◇作り方

- ① さつまいも(紅はるか)はよく洗い、皮付きのまま1cm程度の角切りにし、5分程度水にさらして水気を切る。
- ② 米をといで炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水を注いだら、塩、みりんを加えてさっと混ぜる。1のさつまいもをのせ、普通炊き(もしくは炊き込みモード)で炊飯する。
- ③ 炊きあがったらご飯をさっと混ぜ、塩昆布を加えてさらに混ぜる。ラップに50gずつご飯をのせ、ひと口大に丸くにぎる。

# 親子向け食育体験 参考レシピ集②

## ◎電子レンジでできる！さつまいもの蒸しパン

### ◇材料

(17×17×高さ5cmの耐熱容器1個分)

さつまいも(紅はるか) 200g

ホットケーキミックス 150g

【A】塩 ひとつまみ

【A】卵 1個

【A】砂糖 大さじ2

【A】サラダ油 大さじ2 米油、太白ごま油でも可

【A】牛乳 100ml

調理時間  
目安

20分



### ◇作り方

- ① さつまいも(紅はるか)はよく洗い、皮付きのまま1.5cm程度の角切りにし、5分程度水にさらして水気を切る。
- ② 1のさつまいもを耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。ラップを外して粗熱を取ったら、トッピング用に15個程度分けておく。
- ③ 別のボウルに【A】を入れてしっかりと混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさらにしっかりと混ぜる。さつまいもを加えてサッと混ぜたら、型の耐熱容器に流し入れる。トッピング用のさつまいもをバランスよくのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分程度加熱する。
- ④ 竹串を刺して中までしっかりと火が通っていることを確認し、縦横それぞれ4等分に切り分ける。

## ◎フライド大根

### ◇材料 (3~4人分)

大根 6cm 210g程度

コンソメ(顆粒) 小さじ1

【A】薄力粉 大さじ2

【A】片栗粉 小さじ2

塩 少々

サラダ油 適量 米油、太白ごま油でも可

ケチャップ 適宜

調理時間  
目安

20分



### ◇作り方

- ① 大根は皮を薄くむき、1cm四方程度のスティック状に切る。
- ② ポリ袋に1の大根、コンソメ(顆粒)を入れてしっかりと混ぜたら、合わせた【A】を加えて全体にまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を深さ5mm程度まで入れて中火で熱し、2の半量を入れてきれいな焼き色がつくまで加熱する。残りの半量も同様に揚げ焼きする。
- ④ ペーパータオルの上に取り出して油を切ったら、塩をふって器に盛り付け、お好みでケチャップを添える。

# 親子向け食育体験 参考レシピ集③

## ◎ 辛くない！麻婆大根

### ◇ 材料 (3~4人分)

大根 450g  
豚ひき肉 180g  
おろしにんにく(チューブ) 小さじ1/2  
おろししょうが(チューブ) 小さじ1/2  
サラダ油 小さじ2  
【A】しょうゆ 大さじ1  
【A】酒 大さじ1  
【A】オイスターソース 大さじ1  
【A】砂糖 大さじ1  
【A】粗びき黒こしょう 適量  
【A】水 150ml  
【B】片栗粉 小さじ1  
【B】水 小さじ2  
ごま油 小さじ1

調理時間  
目安  
**20分**



### ◇ 作り方

- ① 大根は皮をむき、1~1.5cmの角切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油、おろしにんにく(チューブ)、おろししょうが(チューブ)を入れて弱めの中火で熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて中火で炒める。
- ③ ひき肉の色が変わってきたら、1の大根を加えて1分程度炒める。【A】を加えて煮立ったら、蓋をして弱めの中火で5分煮る。
- ④ 【B】の水溶き片栗粉を加えて混ぜながら加熱し、とろみがついたらごま油を回しかける。

◎電子レンジでできる！鶏大根

◇材料（2人分）

大根 250g  
鶏もも肉 250g  
酒 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
【A】酒 大さじ2  
【A】しょうゆ 大さじ1と1/2  
【A】みりん 大さじ2  
【A】めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1  
【A】ごま油 小さじ2

調理時間  
目安  
**25分**



◇作り方

- ① 大根は皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、耐熱容器に入れて酒、しょうゆをなじませ5分おく。
- ② 1の耐熱容器に大根、【A】を加え、全体にしっかりと調味液が行き渡るように混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ③ 一度取り出してしっかり混ぜたら、ラップをせずに電子レンジ(600W)でさらに5分加熱する。取り出して全体にサッと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。