



# 親子で食事作りにチャレンジ (簡単クッキング)

長い夏休みがスタートします。時間にも余裕があるこの夏休みを利用して、親子で料理を作ってみませんか？親子で協力して作った料理は格別のはずです。簡単クッキングを紹介するので、ぜひチャレンジしてみてください。

## ごはんデピザ

☆平成27年度に総合保健センターで行った「夏休み料理教室」のメニューです☆

### 《材 料》

- ごはん … 軽く1杯
- 玉ねぎ … 12g **荒みじん切り**
- ピーマン … 7g **荒みじん切り**
- ウィンナー … 1本 **薄切り**
- コーン(缶) … 10g
- ケチャップ … 20g
- ピザ用チーズ … 30g



### 《作り方》

- ① 厚手のビニール袋にごはんを入れ、粒の形が少し残る位まで手でつぶし、約13cm位になるように丸くのばし、ビニールを切り開く。
- ② クッキングペーパーを敷いたフライパンに①をのせて片面を焼き、ペーパーごとフライパンから取り出す。
- ③ 玉ねぎ・ピーマン・ウィンナーをそれぞれカットし、耐熱容器に入れ電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ④ 焼いたごはんを裏返し、ケチャップをぬり③とコーンを彩りよくのせて上にチーズをのせる。
- ⑤ ④をクッキングペーパーごとフライパンにもどし、ふたをして焼く。  
チーズがとけたら出来上がり♪

### Recommend



埼玉県のマスコット **コバトン**

♪ピザソースを使うとよりおいしくなります。  
♪冷たいごはんもレンジでチンすればおいしいピザに変身。 試してみてくださいね！

## レタスのスープ (4人分)

### 《材 料》

- レタス … 60g **短冊切り**
- ベーコン … 40g **短冊切り**
- 玉ねぎ … 40g **スライス**
- にんじん … 35g **千切り**
- 春雨 … 20g **1/2に切る**
- コンソメ … 2g
- こしょう … 少々
- 塩 … 小さじ1/5
- しょうゆ … 大さじ1/2
- 水 … 2と1/2カップ
- 油 … 小さじ1

### 《作り方》

- ① ベーコン・玉ねぎ・にんじん・春雨を、それぞれカットする。
- ② 油でベーコン・玉ねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
- ③ あくをとって、春雨を入れて煮る。
- ④ その他の材料(レタス・調味料)を入れて、味を調える。



### Point!



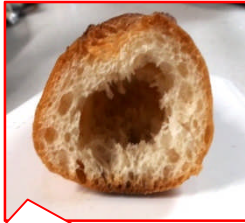
埼玉県のマスコット **コバトン**

♪レタスは煮すぎないのがコツです。  
シャキッとしたレタスの食感を味わってください。

## バケット de サンドイッチ

### 《材 料》

- バケット … 1本 (30cmくらい)



③くり抜きすぎると破れやすくなるので注意しましょう！

### 《作り方》

- ① バケットの両端を 1.5cm くらい切り、長さを 1/2 にカットする。中身をスプーンでくり抜く。
- ② バケットの端を 7mm 角くらいに切り、くり抜いたパンとあわせる。
- ③ お好みの材料をくり抜いたパンの中にギュッと詰める。  
(パンを立てて詰めるとやりやすい)
- ④ ラップをして冷蔵庫に 20~30 分置き、食べやすい大きさにカットする。

## 材料例バケット de ツナサンド

### 《材 料》

- バケット … 1/2 本
- ツナ缶 … 1/2 缶
- 玉ねぎ … 10g **みじん切り**
- きゅうり … 1/2 本 **半月切り**
- マヨネーズ … 大さじ 1

### 《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、あらかじめ水にさらしておく。
- ② きゅうりは半月切りにして、さらに 1/3 に切りスライスをして、塩をふる。
- ③ 玉ねぎ・きゅうりの水を切る。
- ④ バケット以外の材料をすべてあわせて、バケットの中に詰める。

## 材料例バケット de えびのタルタルサンド

### 《材 料》

- バケット … 1/2 本
- 殻つきエビ … 2尾
- レモン汁 … 小さじ 1 (なくてもOK)
- ゆで卵 … 1個 **粗く刻む**
- レタス … 15g **1.5cm 幅・千切り**
- 玉ねぎ … 10g **みじん切り**
- マヨネーズ … 大さじ 1
- 塩こしょう…少々

### 《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、あらかじめ水にさらしておく。
- ② ゆで卵・レタスをカットする。
- ③ エビはゆでて殻をむき、7mm くらいにカットする。レモン汁をふっておく。
- ④ バケット以外の材料をすべてあわせて、バケットの中に詰める。

**Point!**



埼玉県のマスコット **コパト**

♪材料は一例です。ポテトサラダや焼き肉など、お好みの材料をバケットに入れて楽しんでください。  
♪冷凍しておき、自然解凍でも食べられます。  
冷凍する場合は、あらかじめカットする場所に切れ込みを入れておくと解凍時に便利です！



お家の人と楽しく調理が  
できましたか？  
他のレシピも HP  
で紹介していま  
すのでチャレンジ  
してみてください。

