

# 親子料理教室レシピ

## ～給食のメニューを作ってみよう！～

令和8年8月5日（水）・8月7日（金）　＜材料：4人分＞  
鴻巣市健康づくり課・鴻巣市食生活改善推進員協議会

### 副菜：ブロッコリーのアーリオオーリオ

|             |         |
|-------------|---------|
| ブロッコリー      | 中 1/2 株 |
| ベーコン        | 3枚      |
| にんにく        | 1 かけ    |
| 唐辛子（鷹の爪）輪切り | ひとつまみ   |
| 塩           | ひとつまみ   |
| こしょう        | 少々      |
| オリーブ油       | 小さじ2    |

- ① ブロッコリーを小房（小さめ）に分け、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ベーコンを短冊切り、にんにくをみじん切りにする。
- ③ オリーブ油でにんにく、唐辛子を弱火でさっと炒め（※焦げやすいので注意）、香りが出たら、ベーコンを炒める。
- ④ ゆでたブロッコリーを③に炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

### 主菜：チキンこんがり焼き

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 鶏もも肉              | 240 g       |
| 塩                 | ひとつまみ       |
| こしょう              | 少々          |
| 卵                 | 1/2 個       |
| ★パン粉              | 20 g（約大さじ7） |
| ★コーンフレーク          | 25 g        |
| ★粉チーズ             | 大さじ2        |
| 破れにくい袋（フリーザーバッグ等） | 1 枚         |
| サラダ油              | 小さじ1        |

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② コーンフレークを袋の中に入れてめん棒等で砕き、★を全て入れ混ぜ合わせる。（衣）
- ③ ①を溶いた卵につけてから、②の衣をまんべんなくまぶす。
- ④ ③をサラダ油をひいたフライパンに、片面3～4分ずつ弱火でフタをして焼く。中まで火が通ったら（←※必ず大人が確認！）、フタをせずにさっと炒め、カリッと仕上げる。

### デザート：おかしな目玉焼き

|             |       |
|-------------|-------|
| 黄桃缶 1/2 カット | 4 個   |
| 粉寒天         | 3g    |
| 砂糖          | 大さじ3  |
| 牛乳          | 100ml |
| 水           | 50ml  |

- ① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて弱火～中火で沸騰させる。  
※すぐに沸騰するのですぐ②へ
- ② ①に牛乳を混ぜ合わせる。
- ③ ②を小さめのお皿に注ぎ入れ、真ん中に黄桃（シロップは使わない）を置く。
- ④ ラップをし、冷蔵庫で冷やし固める。（目安：30分～1時間）

### 汁物：ミネステ麦麦リゾット

|           |          |
|-----------|----------|
| 米粒麦       | 30 g     |
| あさり水煮缶    | 20 g     |
| 玉ねぎ       | 中 1 個    |
| にんじん      | 中 1/2 個  |
| ピーマン      | 1 個      |
| トマト缶（角切り） | 140 g    |
| にんにく      | 1 かけ     |
| コンソメ      | 小さじ1     |
| 塩         | 少々       |
| こしょう      | 少々       |
| オリーブ油     | 小さじ1     |
| 水         | カップ2と1/2 |

- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを1cm程度の角切りにする。
- ③ トマト缶：ホールトマトの場合は角切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにくをさっと炒める。  
※焦げやすいのですぐ⑤へ
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんをしんなりするまで炒め、水と米粒麦を入れ、フタをして10分程煮る。
- ⑥ あくを取り、トマト缶、あさり水煮（汁も入れてもよい）、コンソメ、こしょうを加えて混ぜ、さらに5分程煮る。
- ⑦ ピーマンを加え、火を通す。
- ⑧ 塩で味を調える。

すべて、学校給食のメニューを元に、家庭用に作りやすくアレンジしたメニューです。ぜひご家庭でも給食の味をお楽しみください！

### 主食：ごはん

|   |              |
|---|--------------|
| 米 | 2合（300 g）    |
| 水 | 米2合の目盛りに合わせる |

- ① 米を洗い、炊飯器に米と分量の水を入れ、炊く。
- ② 炊きあがったら混ぜておく。
- ③ 4等分して器に盛る。

### ☆本日の栄養価☆（1人分）

| メニュー            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|
| ごはん             | 257             | 5            | 0         | 0.0          |
| チキンこんがり焼き       | 189             | 13           | 12        | 0.6          |
| ブロッコリーのアーリオオーリオ | 89              | 4            | 8         | 0.5          |
| ミネステ麦麦リゾット      | 68              | 3            | 1         | 0.8          |
| おかしな目玉焼き        | 92              | 1            | 1         | 0.0          |
| 合計              | 695             | 26           | 22        | 1.9          |



米粒麦とは、お米の粒のような形に加工した麦です。麦は米よりも食物繊維が豊富に含まれています！お家で余らせた米粒麦はお米を炊くときに少し入れて一緒に炊くのもおすすめです。