

# こんな夕食いかがでしょう



令和5年度 夏号  
社会福祉法人大慈会 栄養給食部会

新生活にもだいぶ慣れてきた頃かと思いますが、環境の変化に伴い、お子様も保護者の皆様も疲れが出てくる頃ではないでしょうか？今年度も夕食の献立を配信していきますので毎日の夕飯の献立の参考にしていただければと思います。今回は夏に向けて「時短・親子でクッキング」をテーマにしています。ぜひお子様と一緒に作ってみてください。

## 豆の炊き込みごはん

<材料>2合分

米…2合

大豆の水煮…100g(柔らかい豆ならどんな種類でも)

ひじき…5g しめじ…半分 しょう油・みりん…小さじ1ずつ

粉末だし…小さじ1 塩…ふたつまみ ごま…小さじ2

<作り方>

- ① ひじきを水で戻し、石づきを切ったしめじを手でさく。  
(しめじはさいた後長さが短くなるように切る)
- ② お米を洗う。
- ③ お米を釜に入れ、水を2合分より少し少なめに入れる。
- ④ 水煮大豆を軽く洗い、ポリ袋などに豆を入れ豆の粒を潰す。(※誤嚥防止のため)
- ⑤ 豆、ひじき、しめじ、調味料を釜に入れる。
- ⑥ 炊飯器のスタートボタンを押す。(普通炊き)
- ⑦ 炊き上がりに塩、ごまを入れて混ぜたら完成！



### 子どもと一緒にできる お手伝いポイント

- ①しめじを手でさく
- ②お米を洗う
- ④豆を潰す



### 余ったごはんを冷凍保存！

お米がぼさついてしまうため早めに保存します。  
ラップにのせ平らに包み、粗熱が取れてから  
冷凍保存。1週間を目安にお召し上がりください。

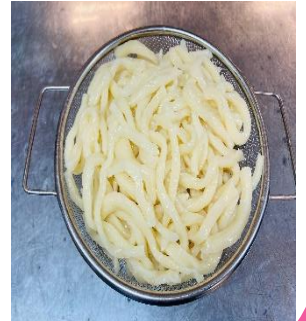
# 手作りうどん

<材料> 大人2人 子ども2人

小麦粉…300g 水…135g 塩…15g 小麦粉(打ち粉用)…適量

<作り方>

- ① ボールに小麦粉、水、塩を入れて生地がまとまるまでよくこねる
- ② 生地がまとまったら、ジップロックに入れて生地を足で踏み麺にコシを出す
- ③ よく踏んだら袋から出して一度丸めて、綿棒等で薄く伸ばす
- ④ 伸ばした生地に打ち粉をして3つに折り、包丁で細く切っていく
- ⑤ 沸騰したお湯で④を10分程度茹でたら冷水にさらして完成!



作ったうどんをアレンジ

## 冷製ツナうどん

<材料>大人2人 子ども2人分

うどん…上記うどん(乾麺を使用する場合は3束、冷凍も可)

ツナ缶…1~2缶 コーン缶…大さじ4

ごま油…小さじ1 めんつゆ…大さじ2

刻みのり…少々 白胡麻…少々

<作り方>

- ① うどんは茹でる。
- ② ツナ缶は油をきる。
- ③ ごま油とめんつゆを合わせ、たれを作る。
- ④ 器に茹でたうどんをいれ、②、コーン缶を盛り、③のたれをかけ、胡麻とのりを散らしたら完成!



子どもと一緒にできる  
お手伝いポイント

- ① 生地をこねる
- ② 生地を踏む
- ③ 生地を綿棒で伸ばす
- ④ 包丁で麺を切る



## 鯖トマトソース

<材料>大人2人 子ども1人  
鯖水煮缶 1缶(190g) 油…小さじ2  
トマト缶 1缶(400g)  
玉ねぎ(みじん切り)…大さじ2  
コンソメ…小さじ1  
砂糖…大さじ1 にんにくチューブ…2cm

### <作り方>

- ① フライパンに油をしき、  
にんにくチューブと玉ねぎを  
入れ炒める。
- ② ①に鯖缶を汁ごと入れ、  
身をつぶしながら煮る。
- ③ トマト缶、コンソメ、砂糖を入れ、  
煮込



### こんなアレンジも…

- ・ごはんにかける
- ・うどんのソース
- ・スパゲッティのソース
- ・オムレツのソース
- ・ピザのソース

今回のメニューは親子で楽しめるメニューも多いので  
年齢に合わせて子どもたちが出来るお手伝いを  
してみてくださいね。  
また今後、こんな食材はどのように調理したらいいの？  
こんなテーマのメニューが知りたいなど  
ご質問・ご感想ありましたら気軽に声を掛けてください。

## 手作りピザ

<材料> 大人2人 子ども2人  
\*ピザ生地\*  
小麦粉…200g 油…大さじ2  
ベーキングパウダー…小さじ1/2  
塩…小さじ1/2 砂糖…小さじ1  
豆乳(牛乳も可)…80ml  
\*ピザ生地は餃子の皮でも代用可

### \*具材\*

#### ケチャップ

てりやきソース(砂糖、しょうゆ、みりん1:1:1)  
ツナ缶、たまねぎ、ピーマン、コーン、チーズ  
など好きな具材やソースで作ってみましょう

### <作り方>

- ① 好きな具材を用意して、たまねぎやピーマンを使う場合は薄くスライスに切る
- ② ピザ生地をボールに入れてよくこねる
- ③ 生地が手に付かないくらいまとまったら丸めて、綿棒などで薄く伸ばす
- ④ ③に好きなソースを塗り、具材をのせたら170℃のオーブンで15分焼いたら完成!



### 子どもと一緒にできる お手伝いポイント

- ② 生地をこねる
- ③ 生地を綿棒で伸ばす
- ④ 好きなソース、具材をのせる