

〈副菜〉

じゃがいも炒め

〈作り方〉

材料（5人分）

じゃがいも	大2個
ハム	2枚
ほうれん草	お好みの量
ピザ用チーズ	お好みの量
塩	少々



- 1、皮をむいて、千切り用のスライサーで切り、水にさらしておく。
- 2、ハムは千切り、ほうれん草は茹でて細かく切っておく。
- 3、フライパンに油を大さじ2入れ、水気を切ったジャガイモを入れて炒める。
- 4、火が通ったらほうれん草、ハム、塩を加え、少しいためてからピザ用チーズをのせ、とけたら完成。

子供はじゃが芋、チーズが大好きなので、それとあまった野菜を入れて炒めるとよく食べます。

じゃがいももち

材料（5人分）

じゃがいも	3個
片栗粉	大さじ3
ツナ缶	1/2缶
コーン	大さじ3~4
塩	適宜
バターまたは油	適宜

〈作り方〉

- 1、じゃがいもをふかして、熱いうちにつぶし片栗粉をまぜる。
- 2、ツナ、コーン、塩をまぜる。
- 3、適当な大きさに分け、俵または楕円ににぎり、フライパンにバターか油を入れて両面焼く。

お好みで、マヨネーズをつけて食べてもGood!!
子供が保育園のおやつに食べたようで、少しアレンジして作ってみました。中に入れる具は何でもOK！（例えばハム、ミックスベジタブルなど）

ジャーマンポテト

材料（5人分）

じゃがいも	4個
玉ねぎ	2個
ハムまたはベーコン	1パック
酒	大さじ2
塩こしょう	少々
油	少々
マヨネーズ	



〈作り方〉

- 1、じゃがいもは皮をむき、薄切りにしてやわらかくなるまでゆでる。
- 2、玉ねぎ、ハムまたはベーコンはせん切りにする。
- 3、2を油で炒め、ゆでたじゃがいもを入れる。
- 4、水気がなくなったら、酒、塩こしょうで味を付ける。
- 5、マヨネーズをかけて食べる。

じゃがいも、玉ねぎは家で作っている物を使用しています。
パンの上のにのせて焼いてもおいしいです。

ジャガ&ハムチーズ焼き



材料（5人分）

じゃがいも	中5個
ハム3枚またはウインナー5本	
とろけるチーズ	4枚
マヨネーズ	少々
塩こしょう	少々
下ゆで用塩	少々

<作り方>

- 1、じゃがいもは切って（サラダの時位の大きさ）、塩を少々入れてゆでる。
- 2、1の水気を飛ばして、塩こしょうをして、アルミケースに入れる。
- 3、上にハム（切ったもの）またはウインナー（輪切りにしたもの）をじゃがいもの上にのせる。
- 4、上からとろけるチーズとマヨネーズを少々おせて、刻みパセリをのせてオーブントースターで5～6分焼く。
- 5、チーズがこんがりとして色がついたら出来上がりです。

分量は正確なものではありませんので、良い加減な分量で塩こしょうを少なくしたりして作れます。



ポテトのチーズ焼き

材料（5人分）

じゃがいも	3個
ベーコン	2枚
パセリまたはローズマリー	少々
チーズ	200g

<作り方>

- 1、じゃがいもを細切りにして水にさらす。
- 2、油を入れあたためたフライパンでじゃがいもとベーコンに火を通す。
- 3、塩こしょうで味をととのえ、ローズマリーを加える。
- 4、チーズでからめて出来上がり。

朝の忙しい時間に作れる。子どもの大好きな献立です。細切りにしているので、火が早く通るし、食べやすいです。

かぼちゃのチーズ焼き

材料（5人分）

かぼちゃ	250g
たまねぎ	1/2個
ソーセージまたはベーコン	
	（なくても良い）
マヨネーズ	
とろけるチーズ	
塩・こしょう	



<作り方>

- 1、かぼちゃは1cm角くらいに切って、水をふって電子レンジでチンする。（2度あたためてやわらかくなる。）
- 2、玉ねぎは薄切り、ソーセージも食べやすい大きさに切り、油で炒める。
- 3、耐熱皿に、玉ねぎ・かぼちゃ・ソーセージを入れ、塩こしょうをしてとろけるチーズをのせてトースターで5分ほど焼き、焦げ目をつける。（チーズがだめな子はマヨネーズでも良い。）

子どもがよろこんで食べる。

ブロッコリーのマヨネーズ焼き

材料（5人分）

ブロッコリー	半分
マヨネーズ	適量
塩	少々

<作り方>

- 1、ブロッコリーは一口大に切り、塩ゆでしておく。
- 2、耐熱皿にブロッコリーを入れ、マヨネーズをかける。
- 3、トースターでマヨネーズが少しこげるくらいまで焼く。

ベーコンやウインナーをのせてもおいしいです。



水菜の玉子とじ

材料（5人分）

水菜	適量
あげ	3枚
卵	5個
だしの素	
さとう	
しょうゆ	



<作り方>

- 1、水菜は食べやすい大きさに、あげは細長く切る。
- 2、だし汁の中に1を入れて、材料がしんなりしてきたら、さとうとしょうゆを適量入れる。
- 3、ボールに卵をといて2に入れて半熟で出来上がり。

水菜を一束買うとサラダに使っても少し余るので、すぐのできる卵丼のようにすると子供は喜んで食べます。残り物の野菜を何でも入れます。

ゴーヤの卵とじ

材料（5人分）

卵	4個
ゴーヤ	1本～2本
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- 1、ゴーヤはうすめに切り、塩でもむ。
- 2、フライパンに油をしき、ゴーヤがしんなりするまで炒める。
- 3、卵をとかして2に入れる、卵とじの様にまぜる。
- 4、塩こしょうで味をととのえる。
- 5、お皿に盛り付けたら出来上がり。

ゴーヤが苦手な人は一度ゆでてから卵とじにすると、にがみが少し少なくなります。ゴーヤのにがみシャキシャキが好き人は炒める時間を少なくするとゴーヤのおいしさがさらにUP！夏はゴーヤです。

ほうれんそうの三色いため

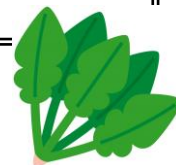
材料（5人分）

ほうれん草	2束
魚肉ソーセージ	2本
卵	4こ
バター	大さじ1
塩・こしょう	少々
酒・しょうゆ	各大さじ1
サラダ油	大さじ1.5

<作り方>

- 1、ほうれん草は塩少々を入れた熱湯でゆで、冷水にとってしぼり、ざく切りにする。卵はときほぐし塩・こしょう少々をくわえまぜておく。
- 2、フライパンにサラダ油を熱し、①のとき卵を入れて、大きく混ぜ、ふんわりとした炒り卵を作って取り出す。
- 3、②のフライパンにバターをとかし、ソーセージとほうれん草を加えて炒め合わせ、しょうゆ・酒で調味し、炒り卵を戻してひとまぜする。

一皿で、たんぱく質や野菜がとれるので、朝食時に食べて、「1日のスタート」です。ほうれん草の多いときは、他の葉菜に変更して調理します。



栄養きんぴら

材料（5人分）

豚ミンチ	100g
ごぼう	中1本
にんじん	小1本
さつまあげ又はちくわ	適量
しらたき	1袋
ピーマン	2~3個
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
ごま油	適量
だし汁	約400cc

<作り方>

- 1、油を温めて、ささがきしたごぼう、せん切りにんじん、しらたき、さつまあげを炒め、酒を振る。
- 2、①にだし汁をひたひたになるぐらい入れて煮る。
- 3、ごぼう、にんじんに火が通ってきたら、砂糖、しょうゆを入れて、全体に味がしみるように混ぜながら炒めていく。
- 4、最後にカレー粉で香りを付け、ピーマンを加えて、火を止めて味をなじませる。

息子の幼稚園の給食の先生から教えていただいたレシピです。前日の夕飯のおかずとしてたくさん作った物の残りを朝食の時に食べています。カレー味で子どもたちもよろこんで食べてくれます。

ささっときゅうり漬け

材料（5人分）

きゅうり	2本
塩	1つまみ
すし酢・めんつゆ	各1/2カップ

<作り方>

- 1、きゅうりをピーラーで4すじぐらいむく。
- 2、①に塩をまぶし、斜めの薄切りにする。
- 3、ボールに、すし酢・めんつゆを入れて②を加え軽く押した後5~10分そのまま置いて出来上がり。

きゅうりのたくさんとれるときに作ります。旬の野菜がたっぷり（そしてさっぱりと）いただけます。

