

両親学級 調理実習

主菜

鶏胸肉の照り焼き風

【材料4人分】

鶏胸肉 80グラム4枚 (320g)

酒 20g (小さじ4弱)

片栗粉 30g (大さじ4)

※全体にまぶせればOK

・砂糖 30g (大さじ2弱)

・醤油 40g (大さじ2弱)

・みりん 40g (大さじ2弱)

油 (オリーブオイル) 大さじ1と1/2

★ほうれん草 160グラム (添える)

ほうれん草など
緑黄色野菜には葉酸が
含まれています

フライパン1つで
主菜とソテーをつくります



エネルギー219Kcal、たんぱく質20.7g、脂質6.2g
カルシウム26.7mg、鉄1.1g葉酸91.3μg
食塩相当量0.6g

作り方

- 1.鶏肉は削ぎ切りをし、ポリ袋に入れ、酒と一緒に揉み込む。
- 2.1の鶏肉に全体に片栗粉をまぶす。
- 3.フライパンを熱し、油を入れ肉を弱火～中火弱で両目に焼き目がつくまで焼く。
調味料(●)合わせて、肉に絡めるように焼く。

4 (添え物)

- 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。
茹で上がったら水気を絞り5センチ幅にカットする。
肉が焼き終わったフライパンを軽くキッチンペーパーで拭き取り
茹で上がったほうれん草を炒め絡める。
- 5.火を止め、お皿に肉と(★)ほうれん草を盛り付けたら完成。

副菜

電子レンジで簡単

切り干し大根の 胡麻風味サラダ

【材料4人分】

乾燥切り干し大根 20g

ツナ缶(ライト) 1缶

ミックスビーンズ 40g

ハーフマヨネーズ 約48g (大さじ4)

しろすりごま 12g (小さじ4)

ブラックペッパー 少々

電子レンジで加熱し
材料を混ぜるだけ



切り干し大根は天日干しで
旨味や栄養素が凝縮されています
常備食材としてもおすすめ

エネルギー93Kcal、たんぱく質5.3g、脂質4.8g
カルシウム65.3mg、鉄0.65g葉酸15.5μg
食塩相当量0.5g

作り方

- 1.切り干し大根を耐熱容器に入れ水で浸し、電子レンジで1分加熱。
- 2.加熱後に水気を絞り、5センチ幅に切る。
※熱くなっているので、火傷に注意
- 3.1の切り干し大根にツナ缶、ミックスビーンズ、マヨネーズ、しろすりごまを混ぜる。
- 4.最後にブラックペッパーで味を整えて完成。

※レシピの電子レンジの加熱時間は目安です
メーカーにより加熱時間は異なるため調整してください

汁物

クラムチャウダー

電子レンジ加熱で時短 & 缶詰を使った簡単なクラムチャウダー



エネルギー230Kcal、たんぱく質14.1g、脂質9.4g
カルシウム144.2mg、鉄12.1g、葉酸86.8μg
食塩相当量1.0g

【材料4人分】

アサリ缶 160g (固形量)
玉ねぎ 200g (約1個)
じゃがいも 160g (約1個)
にんじん 120g (約1本)
有塩バター 24g (大さじ2弱)
小麦粉 約12g (小さじ4)
水 280ml
牛乳 400ml
コンソメ 4g (小さじ1)
やさしお 少々

★ブロッコリー 60g (トッピング)

アサリ缶は汁ごと加えるのがポイントです

作り方

- 1.野菜は皮を剥き、玉ねぎは1センチ幅、じゃがいもとにんじんは約1.5センチの際の目に切る。
- 2.1の野菜をは電子レンジで約4分加熱し、少し柔らかくしたらフライパンでバターで炒める。
- 3.一度火を止め、小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- 4.2のフライパンにアサリ缶も(汁ごと)入れる。
- 5.水と牛乳を加えて加熱。(中火)
全体に火が通ったらコンソメを入れ、やさしおで味を整える。

(★トッピング)

- 6.ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、耐熱皿にのせラップをして約40秒加熱。
- 7.クラムチャウダーを器に盛り付け、最後にブロッコリーをトッピングして完成。

※レシピの電子レンジの加熱時間は目安です
メーカーにより加熱時間は異なるため調整してください

主食

ご飯

エネルギー187Kcal、たんぱく質3.0g、脂質0.4g
カルシウム4mg、鉄0.1g、葉酸3.6μg
食塩相当量0.0g

ご飯炊き上がり1人120g

memo