

管理栄養士のお手軽レシピノート



★バランスの良い献立シリーズ

子育て世代の献立

簡単調理
子どもと一緒に

〈献立内容〉

- ・ サラダ冷やし中華
- ・ お手軽ナゲット
- ・ レンジで簡単ふわふわ蒸し



★サラダ冷やし中華

〈材料〉（4人分）

- | | | | |
|-----------|------|---------|------|
| ・ 中華めん | 4玉 | （合わせダレ） | |
| ・ レタス | 1/2個 | ・ ポン酢 | 大さじ4 |
| ・ きゅうり | 1本 | ・ ごま油 | 大さじ2 |
| ・ ミニトマト | 8個 | ・ 砂糖 | 大さじ2 |
| ・ ロースハム | 8枚 | | |
| ・ キウイフルーツ | 2個 | | |
| ・ マヨネーズ | 適量 | | |



〈作り方〉

- ①レタスは水で洗い、食べやすい大きさにちぎり、ザルに上げておく。
きゅうりは斜めに薄く切り、ミニトマトとキウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
ハムはお好みの形に型抜きする。
- ②鍋にたっぷりお湯を沸かし、麺を表示時間通りに茹でる。
ザルにあげて流水で締め、水気を切る。
- ③合わせダレの調味料を合わせ、麺に絡める。
- ④お皿に中華麺を盛り、その上に具材を自由に飾る。
マヨネーズを添えたら完成！



★お手軽ナゲット

《材料》（4～8人分）

・サラダチキン 2個

（バター液）

・卵 1個

・小麦粉 大さじ3

・水 大さじ3

・油 大さじ5



《作り方》

①サラダチキンの水気を拭き取り、薄くそぎ切りにする。
大きいものは切り分け、食べやすい大きさにする。



②ボウルに卵、小麦粉、水を入れて混ぜ、バター液を作る。

③サラダチキンにバター液を絡め、油を熱したフライパンで両面揚げ焼きにして完成！



サラダチキンにしっかり味がついているので、味付けは不要です。

★レンジで簡単ふわふわ蒸し

《材料》（作りやすい分量約8人分）

・ホットケーキミックス 1袋（200g）

・ドライフルーツ・ナッツなど 60g

・砂糖 大さじ1

・卵 1個

・牛乳 120ml

・バター 60g



《作り方》

①バターを500W電子レンジで10～20秒程度加熱して溶かす。
ボウルにホットケーキミックスと卵、牛乳、砂糖、バターを入れて、
スプーンでざっくり混ぜる。



②粉っぽさが無くなってきたら、お好みのドライフルーツやナッツを入れて混ぜる。

③空の牛乳パックを寝かせ、上部1面を切り取り、その中に生地を流し入れる。
パックを20cmくらい持ち上げて→落とすを何度か繰り返して、空気を抜く。



④500Wの電子レンジで6分加熱する。

(テーブルが回転しないタイプの電子レンジを使用する場合は、3分加熱後、180度回転させて、均一に火が通るようにする。)



⑤そのまま少し置いて、粗熱が取れたら、牛乳パックを切って中身を取り出す。
食べやすく切り分けて完成!

～管理栄養士のあとかき～

今回は「子育て世代におすすめの献立」でした。

「サラダ冷やし中華」は夏向けのレシピでしたが、お子様がお手伝いしやすいポイントがたくさんあります！（レタスをちぎる・食材を包丁で切る・盛り付ける etc…）

お好みで、中華めんを冷凍うどんに変えてもおいしそう♪

「お手軽ナゲット」は、出来立てはもちろんおいしいですが、冷めてもおいしいのでお弁当にも◎サラダチキンはもともと火が通っているので、生焼けの心配もありません。

「レンジで簡単ふわふわ蒸し」は、すぐ出来るのでおやつにぴったり♪

具材を変えてアレンジを楽しんだり、全て混ぜ込まないで上に飾り付けしたり…

お子様やお孫さんと楽しんで作っていただくと、「食育」にもなります！

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

