

おうちでお料理してみよう!

令和7年6月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光

「この料理の作り方を教えて!」の声にお応えして、レシピを紹介します。

レバーの大和あえ

材料(4人分)

豚レバー(1切20g)	……	8枚
しょうゆ	……	小さじ1
酒	……	小さじ1
しょうが(すりおろし)	……	1かけ
片栗粉・米粉(合わせておく)	……	適量

作り方

- ① 豚レバーに下味をつける。
- ② レバーに粉をまぶす。
- ③ レバーを油で揚げる。
- ④ 小鍋にたれの調味料を入れて煮立てる。
- ⑤ レバーにたれをからめる。

たれ 作りやすい分量

さとう	……	大さじ4
しょうゆ	……	大さじ1
みそ	……	大さじ1
赤だしみそ	……	小さじ2
みりん	……	大さじ2

ガーリックトースト

材料(4人分)

食パン	……	4枚
有塩バター	……	30g
にんにく(すりおろす)	……	1かけ
パセリ(みじん切り)	……	適量

作り方

- ① バターを室温でやわらげ、にんにく、パセリを混ぜる。
- ② 食パンにガーリックバターをぬる。
- ③ オーブントースターで焼く。

中華丼

材料(4人分)

ご飯	……	適量
豚小間切れ肉	……	60g
しょうゆ、酒	……	各小さじ1/2
にんにく、しょうが(みじん切り)	……	1かけ
にんじん(いちちょう切り)	}	合わせて200g
きくらげ		
たまねぎ(うす切り)		
もやし		
きゃべつ(短冊切り)		
小松菜(2cm長さ)		
かまぼこ(短冊切り)	……	40g
サラダ油	……	大さじ1
オイスターソース	……	大さじ1/2
塩	……	ひとつまみ
チキンスープ	……	200ml
水溶き片栗粉	……	適量
ごま油	……	小さじ1
酢	……	小さじ1/2

作り方

- ① フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して、豚肉を炒め、いったん取り出す。
- ② サラダ油を足して、にんにく、しょうがを炒め、野菜を加えて炒める。
- ③ 豚肉を戻し入れ、調味料、チキンスープを加える。
- ④ かまぼこを加える。
- ⑤ 味をととのえて、とろみをつける。
ごま油、お酢を加える。
- ⑥ 器にご飯をもりつけ、あんかけをかける。



春雨サラダ

材料（4人分）

豚ひき肉	……	30g
サラダ油	……	小さじ1
〔にんにく(みじん切り)	……	1かけ
〔しょうゆ	……	小さじ1
春雨(乾燥)	……	20g
もやし	}	合わせて300g
きゅうり(小口切り)		
にんじん(せん切り)		
【ドレッシング】		
しょうゆ	……	大さじ1
塩	……	ひとつまみ
からし	……	適量
酢	……	小さじ1
レモン汁	……	小さじ1/2
さとう	……	ひとつまみ
ごま油	……	大さじ1/2
スイートチリソース	……	大さじ1/2

作り方

- ① 小鍋にサラダ油を熱して、ひき肉を炒める。にんにく、しょうゆで味つけて冷ます。
- ② 春雨はお湯でもどし、食べやすい長さに切る。もやし、にんじんは、サッとゆでる。きゅうりは、塩ひとつまみをまぶしておく。
- ③ ドレッシングをつくる。
- ④ 下ごしらえした食材をドレッシングで和える。

ガパオライス

材料（4人分）

鶏肉または豚肉(1cm角切り)	……	200g
〔酒	……	大さじ1/2
〔ナンプラー	……	大さじ1/2
サラダ油	……	大さじ1
にんにく(みじん切り)	……	1かけ
パプリカ(1cm角)	}	合わせて300g
たけのこ(1cm角)		
玉ねぎ(1cm角)		
オイスターソース	……	大さじ1/2
ナンプラー	……	大さじ1/2
さとう	……	ふたつまみ
こしょう	……	少々
バジル(きざむ)	……	適量
ご飯	……	適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油熱して、肉を入れる。酒、ナンプラーで味つけて炒める。
- ② にんにくを加える。野菜を加えて炒める。
- ③ 味つけて、バジルを加える。
- ④ 器にご飯を盛りつけ、ガパオをかける。

かぶのサラダ

材料（4人分）

かぶ(5mmいちょう切り)	……	中2玉
〔さとう	……	ふたつまみ
〔塩	……	ふたつまみ
きゅうり(小口切り)	……	1本
ハム(細切り)	……	2枚
きゃべつ(短冊切り)	……	2枚
【ドレッシング】	作りやすい分量	
しょうゆ	……	大さじ2
塩	……	ひとつまみ
さとう	……	小さじ1
酢	……	大さじ1弱
黒こしょう	……	少々
たまねぎ(すりおろし)	……	20g
サラダ油	……	大さじ2

作り方

- ① かぶは塩とさとうをまぶす。きゅうり塩ひとつまみをまぶす。きゃべつはサッとゆでる。かぶの葉があれば、サッとゆでて食べやすい長さに切る。
- ② ドレッシングをつくる。
- ③ 野菜の水気をかるくしぼり、ドレッシングで和える。