

簡単クッキング 1★2★3

ひょうごは
食の宝庫だよ!

海のもの、
山のもの
いっぱいだね!



テーブルは兵庫県を表し、地域の特産物や郷土料理を紹介しています。

兵庫県・兵庫県いずみ会

簡単クッキング 1★2★3

お子さんやお料理はじめての方でも作れる、簡単レシピを紹介します。

どんどんステップアップできるといいね!

STEP1

お子さんが
チャレンジ
できるお料理

STEP2

親子で一緒に
作ってみよう

STEP3

ちょっとした
おもてなしに

楽しく作って、おいしく食べよう!

材料のはかり方

計量カップ



目の高さで



200ml
(1合=180ml)

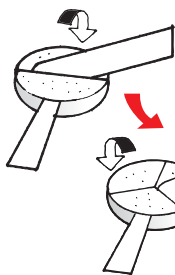
- 1カップは200mlです。お米の計量カップ(1合)は180mlです。
- 水やだしなど、液体を計る時は目と目盛りを水平な位置にもってきて正確に計りましょう。上からのぞき込むような状態では、正確に計ることができません。

計量スプーン

大さじ 15ml...



小さじ 5ml...



さとうなど
大さじ1杯



液体
(スプーンに少し盛り上がる)

- 大さじは15ml、小さじは5mlです。30mlや2.5mlの計量スプーンもありますので、確認してから使いましょう。
- 大さじ1杯はすりきり棒ですりきって1杯です。
- 大さじ1/2は、粉をすくいにとってすり切り、真ん中にスジを入れ、1/2量を落とします。1/3は三等分したスジを入れ、1/3量を残します。

ひょうごは五国(但馬国・播磨国・丹波国・摂津国・淡路国)のめぐみ

兵庫県は、日本海から瀬戸内海を経て、太平洋を望み、変化に富んだ地形と気候を有します。

表紙には、地域の郷土料理や特産物の一例を紹介しています。

朝ごはん

「ぶんぶんおにぎり」
&
「コンソメスープ」



ぶんぶんおにぎり



材料【4個分】

ごはん	200g
ゆかり	小さじ1
プロセスチーズ (6Pチーズ)	2個分



作り方

- 1 ボールにごはんを入れ、ゆかりを混ぜる。4等分にしておく。
- 2 ビニール袋に1個分のごはんをサイコロに切ったチーズの1/4を入れる。
- 3 ②を10～30回くらい振り回して、丸める。丸くなっていなかったら、形を整える。



コンソメスープ



材料【4人分】

卵	2個
ミニトマト	8個
水	600ml
コンソメ	1.5個
パセリ	適量

作り方

- 1 水にコンソメを入れて火にかける。
- 2 沸騰したら、半分に切ったミニトマトと割りほぐした卵を入れる。
- 3 器に盛り、刻んだパセリを散らす。



朝ごはん

「具だくさんみそ汁」
「おにぎらず」

具だくさんみそ汁



材料【4人分】

かぼちゃ… 1/8個	乾燥わかめ… 1g
なす ……小2本	みそ ……大さじ2
にんじん… 小1/3本	だし汁 ……3カップ
おくら ……4本	

作り方

- 1 わかめは多めの水につけ、ふやかしてから水気をきる。
- 2 おくらは、小口切りにする。
- 3 かぼちゃ・なす・にんじんは、一口大に切る。
- 4 鍋にだし汁を入れ、③を加えて柔らかくなったら、みそを溶き入れる。
- 5 ①・②を加えて、一煮立ちしたら、火を止め、器に盛る。

お家にある色々な野菜を組み合わせせてね



忙しい朝に便利! みそ玉



材料

味噌 ……大さじ4	青ネギ ……2本
わかめ(乾) ……6g	かつおパック ……6g

作り方

- 1 わかめはキッチンペーパーにのせ、レンジで30秒加熱し乾燥させる。小口切りにした青ネギ、かつおも同様にレンジで30~60秒加熱する。
 - 2 器に味噌を入れ、①を混ぜ合わせ8等分にし、ラップで包む。
- ※冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1か月ほど保存できる。時間のある時に作りおきましょう!!

だしの取り方

いりこ

頭と腹を取り除いたいりこを水から入れて、沸騰したら2~3分煮て火からおろす。



水 ……1カップ
いりこ ……10尾(6g)

こんぶだし

水につけておくだけでもうまみがでる。弱火でゆっくりと煮て、沸騰する直前にとり出す。



水 ……1カップ
こんぶ…2枚(名刺大4~8g)

干しいたけ

干しいたけをさっと洗って、水に浮かないようにつけておく。このつけ汁がだしになる。



水 ……1カップ
干しいたけ ……2枚
※急ぐ時は電子レンジで1分程度チンを

かつお・こんぶだし

こんぶだしのこんぶをとり出したあと、かつおぶしを入れてひと煮たちして火をとめ、沈んだらこす。



水 ……1カップ
こんぶ…1枚(名刺大2~4g)
かつおぶし…かつおパック1p分(2~4g)

朝ごはん

「具たくさんみそ汁」
「おにぎらず」



おにぎらず(ハム)



材料【1人分】

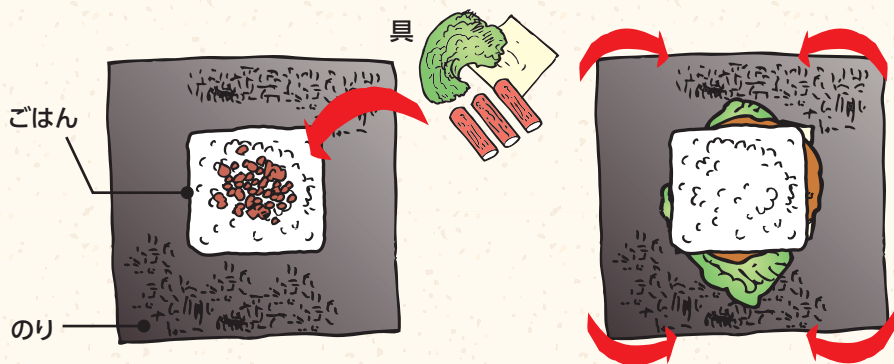
ごはん	80g
レタス	1枚
スライスチーズ	1/2枚
きゅうり	1/4本
ハム	1枚
焼きのり	1枚

作り方

- 1 レタスは挟みやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。
- 2 のりをしき、ごはんの半量をのりの真ん中に四角く広げる。
- 3 ②の上にレタス、きゅうり、ハム、スライスチーズを順にのせる。
- 4 残りのごはんを③の上のにせ、のりの両端を中心に折り、形を整える。
- 5 のりがなじんだら、具材が包丁に直角になるように半分に切る。

おにぎらずの包み方

両端を中心に向かって折りましょう



おにぎらず・バージョンアップ!

おにぎらず(鶏ごぼう)…おやこの食育教室で大人気!

材料【1人分】

ごはん……………80g
鶏ミンチ……………20g
ごぼう……………10g
にんじん……………10g
A [しょうゆ ……小さじ1/2
砂糖 ……小さじ1/2
酒 ……少々
焼きのり……………1枚

作り方

- 1 ごぼうは斜め薄切りにしてからみじん切りにし、水にさらす。にんじんも同様にみじん切りにする。
- 2 フライパンに鶏ミンチとAを入れてほぐし、火にかける。こげないように混ぜながらミンチの色が変われば、①を入れて汁気がなくなるまで煎り煮をする。
- 3 「おにぎらず(ハム)」と同じように、のりで包む。



おにぎらず(ソーセージのカレー風味)…おやこの食育教室で大人気!

材料【1人分】

ごはん……………80g
ソーセージ……………1/2本
ピーマン……………1/2個
サラダ油……………小さじ1/4
A [カレー粉……………小さじ1/8
ウスターソース…小さじ1/8
焼きのり……………1枚

作り方

- 1 ソーセージは縦半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、種を除き、横に5mm幅に切る。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ①を炒め、Aで味付けをする。
- 3 「おにぎらず(ハム)」と同じように、のりで包む。



MEMO 少々ってどのくらい?



少々…指2本



ひとつまみ…指3本

- 「少々」は親指と人さし指の2本の指でつまんで(約0.5g)
- 「ひとつまみ」は親指と人さし指、中指の3本の指でつまんで(約1g)

朝ごはん

「カップライス」
「じゃが・タラサラダ」
「小松菜と玉子の炒めもの」



ユニーク カップライス



材 料【1人分】

- ごはん…………… 茶わん1杯分
- 豚ミンチ …………… 40g
- ピーマン…………… 1/2個
- ニンニク…………… 1/5片
- バジル…………… 2枚(無くてもよい)
- うずら卵…………… 1個
- レモン汁…………… 少々
- 塩・こしょう…………… 少々
- ナンプラー…………… 少々
(しょうゆ)
- サラダ油…………… 少々

焼き肉の
タレでもOK

作り方

- 1 ピーマンは細切り、ニンニク・バジルはみじん切りしておく。
- 2 うずら卵は、とがった方をコンコンと叩いてヒビ割れを作り、はさみを入れて、からを切り取る。
- 3 フライパンに卵の中身を落とし目玉焼きを作ってから取り出しておく。
- 4 同じフライパンに、サラダ油を引き、豚ミンチ・ピーマン・ニンニク・バジルを炒め、塩・こしょう・ナンプラーで味を調え、最後にレモン汁をふりかける。
(盛りつけ)
- 5 カップにごはんの半量を詰め、④を半量入れ、残りのごはんを入れる。
④の残りを入れ、最後に目玉焼きをのせる。

具材は鮭のフレークを使い、
味付けのりを
散らしても、おいしいよ!





朝ごはん

「カップライス」
「じゃが・タラサラダ」
「小松菜と玉子の炒めもの」

きゅうりdeクルッとじゃがタラ・サラダ



残ったキュウリは
何枚も重ねると、
お花に見えるよ



材料【2~3人分】

きゅうり	1本
ジャガイモ	中1個
トマト	中1/2個
ツナ缶	小1/2
〔たらこ(皮を除いたもの)	10g
マヨネーズ	大さじ1
A サラダ油	小さじ1
レモン汁	小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 ジャガイモは洗い、芽を取り除いて、皮つきのままラップに包み、500Wの電子レンジで5分加熱する(竹串が通ればOK)。
- 2 ジャガイモが熱いうちに皮をむき、つぶす。Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 きゅうりをまな板にのせ、ピーラーで長くスライスする。
- 4 ③のきゅうりで輪っかを作り、その中に②を丸めて入れる。
- 5 その上に、角切りしたトマトとツナをのせる。

小松菜と玉子の炒めもの



材料【4人分】

小松菜	180g	卵	1個
にんじん	30g	サラダ油	小さじ1
ちくわ	2本	塩・こしょう	各少々

作り方

- 1 小松菜は茹でて4cm長さに切る。にんじんは太めのせん切りにし、電子レンジで40秒ほど加熱する。ちくわは縦半分に切り、横に5mm厚さに切る。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、割りほぐした卵を炒め、続いて①を入れて炒め、塩、こしょうで味を調える。



手作りおやつ

ヨーグルトパフェ



材 料【4人分(カップ4個分)】

シリアル	100g
プレーンヨーグルト	400g
バナナ	1本
キウイフルーツ	1個
黄桃[缶]	1個

作り方

- バナナは皮をむいて輪切りにする。キウイフルーツは皮をむいて、いちょう切りに、黄桃もいちょう切りにする。
- 1カップに1/8のヨーグルトを入れ、その上に1/4のシリアルを入れる。
- キウイフルーツ、黄桃は飾り用に少し残しておき、②に①の果物を入れ、残りのヨーグルトを入れる。キウイフルーツ、黄桃を飾る。

小さい子どものおやつは、4番目の食事です。乳製品や果物も添えて食べましょう。

おなすジャム

なすがたくさん手に入ったら、作ってみよう♪



材 料

なす	3本(270g)
水	100ml
グラニュー糖	90g
レモン汁	大さじ1

作り方

- なすはヘタを切り、厚めに皮をむく。1.5cmの角切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- 鍋に水とグラニュー糖を入れ火にかける。グラニュー糖が溶け出したら、①のなすを加え、ふたをする。弱火で時々かき混ぜながら、30分ほど煮詰める。
- レモン汁を加え、焦げないようにツヤ、とろみがでるまで煮詰める。



手作りおやつ

ホットケーキミックスで作る ほうれん草とにんじんのケイク・サレ



材 料【パウンド型1個分】

ホットケーキミックス	120g
ほうれん草	100g
にんじん	60g
オリーブ油	大さじ2
コンソメスープの素	1個
卵	2個
牛乳	100ml



※「サレ」とは塩のことで、甘くない惣菜ケーキ。
 パパのお酒のおつまみにもなるよ♥

具材はミックス
 ベジタブルでも
 OK!

作り方

- 1 ほうれん草は茹でて冷水に取り、水気を切って1cm長さに切る。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、オリーブ油を少しずつ加えながらよく混ぜ、牛乳、細かく砕いたコンソメスープの素を加え、よく混ぜる。
- 3 ②にホットケーキミックスを加えて混ぜ、最後に①を加えて混ぜる。
- 4 パウンド型に③を流し入れ、180℃に温めたオーブンで約30分焼く。

きゅうりジャム

きゅうりがたくさん手に入ったら、作ってみよう♪

材 料

きゅうり …… 500g 砂糖 …… 200g レモン汁 …… 大さじ1

作り方

- 1 きゅうりの皮をむき、1cmの乱切りにし、10分くらいゆでる。
- 2 水にさらし、鍋にきゅうり、砂糖をいれ、15分くらい煮詰め、レモン汁を加える。



手作りおやつ

ふわふわパンケーキ



材 料【2人分】

卵	3個
牛乳	100ml
カッテージチーズ	200g
小麦粉	130g
ベーキングパウダー	5g
塩	ひとつまみ
バター	4g

作り方

- 1 ボールに卵黄、牛乳、カッテージチーズを入れて、やさしく混ぜる。
- 2 ①にふるいにかけて小麦粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、軽く混ぜる(少しダマが残っていてもOK)。
- 3 卵白をしっかりと泡立てる。
- 4 卵白の1/3～1/2を②に入れ、ボールをまわしながら、混ぜる。残りの卵白も入れ、混ぜる。
- 5 フライパンを弱火～中火で熱し、バターを溶かす。
- 6 ⑤に生地を入れ、片面3分、裏返して2分焼く。お好みでシュガーパウダーやメープルシロップをかける。

かんたんカッテージチーズ

材 料

牛乳 ……………500ml 酢 …………… 大さじ2

作り方

- 1 鍋に牛乳を入れ、60～70℃にあたためる(少し泡がでる程度)。
- 2 ①に酢を入れ混ぜ合わせたら、そのまま分離するまで置く。
- 3 分離したら、ザルでこし、カッテージチーズと汁(ホエー)に分ける。

こした汁(ホエー)は、
コンソメスープに
使ってネ。



手作りおやつ

サツマイモようかん

材料

サツマイモ …… 400g 水 …… 適量 砂糖 …… 100g
粉寒天 …… 4g 水 …… 500ml

作り方

- 1 サツマイモは皮つきのままよく洗い、2～3cm角に切り、ひたひたの水でゆでる。
- 2 ①のサツマイモが柔らかくなったら、水気をきってからつぶし、サツマイモがあたたかいうちに砂糖を加えよく混ぜる。
- 3 鍋に水500mlと粉寒天を入れ、2分煮溶かす。
- 4 ②に③を加え、粗熱がとれれば、流し箱で固める。

いちじくジャム

材料

いちじく …… 400g 水 …… 適量 砂糖 …… 50g
レモン汁 …… 大1

作り方

- 1 いちじくは皮をむき、一口大に切る。
- 2 鍋にいちじく、砂糖、いちじくがかぶるくらいの水を入れ、とろ火でいちじくが溶けるまで煮る。
- 3 レモン汁を加え煮詰める。

サツマイモようかんに
いちじくジャムを
のせていただくと
おいしいよ!!

