

## こんな時だからこそ、親子でお料理してみませんか？



与野本町小の皆さんお元気ですか？感染症予防のため休校が続き、子どもたちは家から出られずストレスが溜まり、保護者の皆様は毎日3食作ることに疲れてきているのではないのでしょうか？でも、家で過ごす時間ができたこんな時だからこそ、「食」を親子で楽しんでみませんか。給食の献立の中から、親子でできそうなものや簡単に作れそうなものをいくつかご紹介します。

### 揚げパン

給食といえばやっぱりコレ！お家でも簡単に作れますよ。いろいろな味のものを作って楽しんでください♡子どもたちは粉をふるったり、まぶしたりを担当。

#### 材料（4個分）

パン4個（ロールパンのようなパン。切り目があるパンは、そこから油を吸ってしまうので向きです。）

揚げ油適宜（たっぷり）

#### ココア揚げパン

ココア（無糖）小さじ2 砂糖大さじ5

お好みでシナモン少々

#### 抹茶揚げパン

抹茶小さじ1 砂糖大さじ6

#### きな粉揚げパン

きな粉大さじ3 砂糖大さじ4 塩少々

#### ごま揚げパン

白すりごま大さじ4 砂糖大さじ3

#### シュガー揚げパン

グラニュー糖大さじ5

\*粉は多めに用意した方がつけやすいし、おいしいです。



#### 作り方

- ① 粉はそれぞれ合わせてふるっておきます。
- ② 揚げ油は190～200℃に加熱します。（200℃を超えると煙が出て危ないので、火加減調節してください！）
- ③ パンを1個ずつ裏の白い方を下にして揚げ油で揚げます。コツは揚げ過ぎないことで、目安は数秒です。反転させて、表面が白くなればOKです。揚げすぎると油が染み出てくるベトベトの揚げパンになってしまうので注意してください。）
- ④ 揚げたらすぐに粉をまぶします。

### いももち

北海道の郷土料理で、給食でも人気の献立です。子どもたちにはじゃがいもを潰して、楽しい形を作ってもらいましょう！なまらうまいっしょ。（北海道弁で「とてもおいしいですよ」）

#### 材料（4個分）

じゃがいも300g

片栗粉小さじ2（これを増やすとモチモチ感がアップします。お好みで調節してください。）

砂糖小さじ1 塩少々

油多めにフライパンにひいてください

#### タレ

砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ1 水大さじ3  
水溶き片栗粉小さじ2

\*お好みでチーズを入れたり、出来上がりにのりを巻いたり、じゃがいもをさつまいもに変えてもおいしいですよ。

#### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてカットし、ゆでるか蒸すかして潰します。そこに片栗粉、砂糖、塩を加えて混ぜ、好きな形にします。（火が通りやすいように平たくしてください。）
- ② フライパンに多めの油をひき、両面うっすら焦げ色がつくくらいに焼きます。（バターで焼いてもおいしいです。）
- ③ タレの砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れて煮ます。砂糖が溶けたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ ②のいももちに③のタレをかけて、めしあがれ。



## ヤンニョムチキン

いつもの唐揚げもおいしいけれど、たまには違う味もいかがですか？「ヤンニョムチキン」は、韓国の甘辛いフライドチキンです。韓国ではファーストフードとしてメジャーです。ごはんが進む味付けですよ。下味をつけずに、すぐに調理できるところも手間いらずでおおすすめです。

### 材料（10個分）

鶏もも肉切身30g×10個

酒小さじ2

小麦粉大さじ3+米粉大さじ2 揚げ油適宜



### タレ

コチュジャン大さじ1 ケチャップ大さじ1.5

砂糖大さじ2 ごま油大さじ1 みじん小さじ1

にんにくみじん切り少々 水大さじ1

白いりごま大さじ2

### 作り方

① 鶏肉には酒をふってもみます。

② 揚げ油を170～180℃に熱し、①の鶏肉に小麦粉と米粉を合わせた衣をつけて揚げます。

③ タレのごま油をフライパンにしき、にんにくみじん切りを炒めます。その他の調味料と水を加えて煮ます。

④ ②の揚げた鶏肉と③のタレ、白ごまを絡めて完成です。マシッソヨ♥(韓国語で美味しいです)

## ソイ丼

なかなかお家で食べるのが少ない「大豆」を子どもたちにも食べやすく取り入れました。「ソイ丼」のソイは英語で大豆「ソイビーンズ」からきています。先生方にも「どうやって作るの？」とよく聞かれる人気の献立です。

### 材料（4人分）

油小さじ1 ベーコン短冊切り25g

豚挽肉150g 酒小さじ1

砂糖大さじ3 しょうゆ大さじ2

みりん大さじ1 水200g

大豆水煮200g

カレールウ25g

冷凍グリーンピース大さじ2

水溶き片栗粉大さじ1



\*ごはんは人数分用意してください。

### 作り方

① 大豆の水煮はミキサーに軽くかけるか、包丁でたたいてみじん切りにします。

② フライパンに油を入れ、ベーコンと豚挽肉を炒めます。挽肉がパラパラになったら酒をふります。

③ 水と調味料、①の大豆を加えて煮ます。

④ グリンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。(出来上がりのイメージはミートソースのような状態です。) ごはんにかけてめしあがれ！

\*カレールウが多すぎるとドライカレーになってしまいます。甘じょっぱい味にほんのりカレーの味がする位に作って下さいね。

## 旨塩キャベツ

今が旬の葉っぱがやわらかい「春キャベツ」を使って作ってみませんか？子どもたちにはビニール袋に入れた材料を「おいしくなーれ！」とモミモミしてもらいましょう。

### 材料（4人分）

キャベツ250g 塩少々

人参30g

ごま油小さじ2 昆布茶小さじ1

塩こしょう少々

にんにく(チューブ)2cm

刻みのり大さじ2

白いりごま大さじ1



### 作り方

① キャベツは2cm角に切り、塩でもんでしんなりさせます。(給食ではゆでて、水気を絞り塩で押します。)

② 人参は細い千切りにします。

③ ビニール袋に①のキャベツと②の人参とにんにくすりおろし、調味料を入れてもみます。味がなじんだら、のりとごまを入れて仕上げます。

しっかり  
手洗い・消毒  
をしてお料理  
しましょう！

