

まぜて！かきねて！
ひよこレシビ

特集 子どもにおまかせ★
夏休みの簡単ランチ

夏休み★ キッチン デビュー



たくあんの音が
楽しい
まぜごはん！

りょうり
レベル

★ パリパリどん

1 茶わんより大きいボウルに、ごはん、さけ、ごま、たくあんを入れる。



2 シャもじでまぜ合わせる。



3 うつわにもり、のりをこまかくちぎってちらす。



- ざいりょう**
- あたたかいごはん ……茶わん1ばい
 - さけフレーク ……大さじ1と1/2
 - 白いりごま ……小さじ1
 - きざみたくあん ……大さじ1と1/2
 - のり…すきなりょう



たくあんのしるけが多いときは、キッチンペーパーにのせて水分を切ろう。

夏休み、自分の力で
おいしいお昼ごはんを
つくっちゃおう！
いつもごはんをつくってくれる
かぞくにごちそうするのも
楽しいよ！

エプロンをして
手をあらったら
レッツクッキング！

ざいりょうは
ひとりぶん
1人分だよ！



監修&撮影
料理研究家
上田淳子

料理番組や雑誌など多方面で活躍中。双子の子育て経験を基に考案されるレシピは、働くママたちに大人気。モットーは「おいしい・楽しい時間のために、毎日の「いただきます」「ごちそうさま」を大切に」。

(イラスト/富田移津子)

ぐるぐるまぜて
ねばりを出そう！

りょうり
レベル
★

ざいりょう

- あたたかいごはん
……茶わん1ばい
- しらす……大さじ1
- なっとう…1パック
- なめたけ…大さじ1



ななしのどんぶり

っとう めたけ らす

1 茶わんより大きいうつわ
になっとうを入れて、よ
くまぜる。



タレは
入れないよ！

2 なめたけをくわえて、さ
らにまぜる。



3 茶わんにごはんをよそ
い、なっとうなめたけを
かけ、しらすのをせる。



ごまやのりを
かけると
おいしいよ！



ひやしうどんに
このくをのせて、
めんつゆをかけて
食べよう！



ななしのうどん

まぜて！かきねて！
ひよこレシピ

トマとめっとサンド



プチトマトで
しっかりとめる
ハムチーズバーガー

はもの
ちゅうい

りょうり
レベル



ざいりょう

- ロールパン ……2こ
- バターかマーガリン ……すきなりょう
- ハム ……2まい
- スライスチーズ ……1まい
- レタス ……1まい
- マヨネーズ ……小さじ1
- プチトマト ……2こ
- 竹ぐし ……2ほん

1 ロールパンはよこ半分
に切る。



2 バターとマヨネーズをぬ
る。



3 下ぶぶんのパンにレタ
ス、ハム、半分にちぎっ
たチーズをのせ、上ぶぶ
んのパンでふたをする。



4 プチトマトに竹ぐしを通
す。



5 トマトをさした竹ぐしを
パンにさす。



こんなのもできるよ！



ハムのかわりにハンバーグやから
あげを半分に切ってはさもう！

トマトが
ジューシーな
ピザトースト

ツナトマトトースト

レンジでチン！
トースターでホーン！うさぎレンピ

りょうりレベル



ざいりょう

食パン (6まい切り)1まい
ツナ大さじ1
プチトマト2こ
ピザソース大さじ1
ピザ用チーズ大さじ2



1 プチトマトは半分に切る。



2 トースターのトレイに、食パンをおき、ピザソースをぬる。



3 ツナをスプーンですくい、もう1本のスプーンでおさえ、あぶらを切る。



4 ツナとプチトマトをのせる。



プチトマトは、切り口を上にしてのせるとパンがぬれないよ！

5 ピザ用チーズをちらす。



6 オープントースターに入れて7分やき、こんがりやけたらできあがり！



あついよ！

ミトンをつかおう！



ツナかわりに、ソーセージやハムをのせてもおいしいよ！ ビーマンやコーンもおすすめ！

レンジでチン!
トースターでポン! うさぎレシビ



レンジに
かけたら
まぜるだけ!

りょうりレベル



ざいりょう

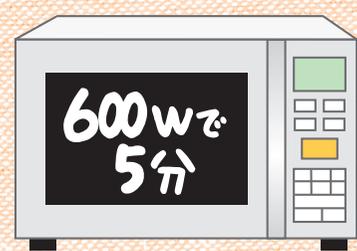
れいとううどん1 <small>たま</small> 玉
れいとうほうれん草1 <small>つま</small> み
たまご1 <small>こ</small>
しょうゆ <small>おお</small> 大さじ 1/2

カマタマーラ

1 レンジでつかえるさらに
うどんとほうれん草を入
れ、ラップをふんわりかける。



2 レンジ (600W) に5分
かける。



3 さらをレンジからとり出
す。



4 手にゆげが当たらない
ように気をつけながら、
ラップをとる。



ゆげが顔や手に
当たらないよう
に、ラップはお
くからはすぞう



5 たまごをわり入れ、しょ
うゆを入れ、ぜんたいを
よくまぜる。



たまごをわるのが
にがてな人は、
べつのうつわに
わってから、
うどんにおとそう



たらこをほくしたものや、ピザ用チーズをのせてもおいしいよ!



レンジでつくる
ケチャップライス

レンジでチン!
トースターでポーン! うさぎレンピ

りょうりレベル



ざいりょう

- あたたかいごはん
……茶わん 1 ばい
- ソーセージ……2 本
- ミックスベジタブル
……1/3 カップ
- バター……小さじ 1
- ケチャップ
……大さじ 1



ベジチャップライス

- 1 ソーセージを1.5センチに切る。
- 2 レンジでつかえるボウルにソーセージ、ミックスベジタブル、バター、ケチャップを入れる。
- 3 ラップをふんわりかけて、レンジ (600W) に2分かける。



- 4 ボウルをレンジからとり出す。
- 5 手にゆげが当たらないように気をつけながら、ラップをとる。
- 6 ごはんを入れ、ケチャップがぜんたいになじむまでまぜる。



あついよ!

ミトンをつかおう!



あついよ!



ソーセージのかわりに、ハムやベーコンをつかってもおいしいよ!
バターとケチャップのかわりに、ごまあぶらとしお・こしょうでつくとチャーハン風になるよ。

ほのおをつかった
シェフレシピ!

ジュージューめん



ほうちょう
いらすの
ほんかく
焼きそば!

りょうりレベル
★★★★★

仕上げにマヨネーズ
や青のりをかけると
ごうかだよ!



ざいりょう

焼きそば用めん	1玉
もやし	1/2ふくら
ぶたひき肉	50g
サラダ油	小さじ1
水	大さじ2

1



もやしはあらって、水気を切っておく。

2

フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を入れる。



3

中火にかけ、音が出たら、木べらでまぜる。



あついよ!

4

2分いため、ひき肉の色が変わったら火を止める。



5

フライパンにもやし、めん、水を入れる。



6

ふたをし、中火にかける。



7

2分たったら、ふたを取って、全体をよくまぜる。



ふたをとるとき あついよ!

8

水分がなくなったら、ソースを加え、よくまぜる。



ひやかし中華風

サラダそうめん

ほのおをつかった
シェフレシピ!

りょうりレベル



ざいりょう

- そうめん1束 たば
- レタス1まい
- カニかま4本 ほん
- ＜たれ＞
- す大さじ 1/2 おお
- しょう油大さじ 1/2 ゆ
- さとう小さじ 1 こ
- ごま油小さじ 1/2 あほう



すっぱいのが苦手なら、ストレートタイプのめんつゆ80mLとごま油小さじ1を
まぜた、たれで食べてみてね!

りょうりレベル



ざいりょう

- ホットケーキミックス150g クワン
- たまご1こ
- 牛にゅう150mL ミリリットル
- ホールコーン1かん (190gくらい)
- サラダ油少々 しょうじょう
- プチトマト3こ



ほのおをつかった
シェフレシピ!

つぶつぶがおいしい

コーンパンコーン

3で生地を
ませすぎると、
ねばりが出てふ
くらまなくなるか
ら気をつけて!



ホットプレートの
場合は、160℃
に温めて焼こう!



マヨネーズをつけて食べるとおいしいよ!

あついよ!



6 お湯が切れたら、ざるをじゃ口の下に置いて水を出し、そうめんを冷ます。



あついよ!

4

なべに水を1リットル入れて中火にかける。わいたら、そうめんを入れる。はしてまぜ、火を弱める。



1

レタスは水につけてから水

気をふき、食べやすくちぎる。



7 そうめんを軽く手でもみあらいししっかり手でおさえながら水気を切る。



2

カニかまは、細くほぐす。そうめんを束ねている紙を取る。



8

そうめんとレタスをうつわにもり、カニかまをのせ、たれをかける。



あついよ!

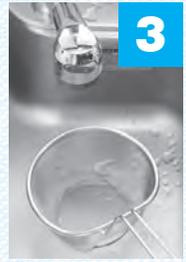
5

1分30秒たったら、やけどに気をつけながら、流しのざるにそうめんをお湯ごと入れる。



3

たれの材料を合わせる。流しにざるを置いておく。



6

火を弱めて2分焼き、表面にブツブツあながあいたら、フライ返しを使ってうら返す。



あついよ!

4



ぬれふきんをコンロの横に用意する。フライパンにサラダ油をうすくひき、中火にかける。



1

コーンはざるにあけて、しる気を切っておく。

7 うら面を30秒くらい焼き、皿に取り出す。

8 フライパンの底を、ぬれふきんにのせて軽く冷まし、4～7をくり返す。

9 皿にもり、へたを取ったプチトマトをそえる。



5

温まってきたら、生地をお玉1ぱい入れる。



2

ボウルにホットケーキミックスと、たまごをわり入れ、牛にゆうを加える。



3

あわ立て器で粉気がなくなるまでまぜたら、コーンを入れて、さっくりまぜる。