

## 主食

# こまつなマヨポテトースト

【材料】 小学3・4年生 4人分  
〈目安量〉

- ・食パン 6枚切り 4枚
- ・ツナ 72g 大さじ4
- ・じゃがいも 72g 中1/2個
- ・たまねぎ 36g 大1/4個
- ・こまつな 24g 2枚
- ・洋からし 0.12g 少々
- ・マヨネーズ 36g 大さじ3



◆エネルギー: 271 kcal  
◆調理時間: 10分

## 【作り方】

- ① ツナは油をきってほぐす。
- ② じゃがいもは皮をむいて、いちょう切りにする。玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにして、じゃがいもと一緒に蒸す。こまつなは洗ってゆでて、みじん切りにする。
- ③ ①②と洋からし・マヨネーズを合わせる。
- ④ 食パンに③をぬって焼く。

朝食にぴったりなボリューム満点のトーストです。じゃがいもと玉ねぎは電子レンジで加熱してもOKです。卵アレルギーなどでマヨネーズを食べることができない場合は、エッグフリーマヨネーズを使用するとよいです。

## 主食

# ダブルセサミトースト

【材料】 小学3・4年生 4人分  
〈目安量〉

- ・ セサミ食パン 4 枚
- A { 白ねりごま 16 g 大さじ1
- 白すりごま 8 g 大さじ1
- マーガリン 24 g 大さじ2
- 砂糖 17 g 大さじ2弱



◆エネルギー: 301 kcal  
◆調理時間: 10分

## 【作り方】

- ① Aを混ぜる。
- ② セサミ食パンに①をぬる。
- ③ こんがり焼き色がつくまでトースターで焼く。

ごまが練り込まれているセサミ食パンに、特製ごまペーストを塗って焼く、「ダブルセサミトースト」。  
カルシウムが豊富なごまをたくさんとることができます。  
朝ごはんやおやつなどにも最適です。



## 主食

# ナンピザ

### 【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ・ ナン 4 枚
- ・ サラダ油 1.2 g 少々
- ・ にんにく 2 g 1かけ
- ・ たまねぎ 60 g 中1/3個
- ・ ベーコン 60 g
- ・ マッシュルーム 24 g
- A トマトピューレ 32 g 大さじ2
- ケチャップ 32 g 大さじ2
- 中濃ソース 20 g 大さじ1
- バジル(粉) 0.04 g 少々
- ・ ピーマン 28 g 1個
- ・ ピザチーズ 80 g



◆エネルギー: 434 kcal  
◆調理時間: 20分

### 【作り方】

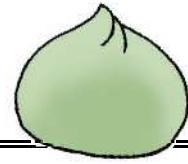
- ① にんにくはみじん切り、たまねぎ・マッシュルーム・ピーマンはせん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② サラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出してから、たまねぎ・ベーコンを炒め、たまねぎがしんなりしてきたらマッシュルームを加える。
- ③ ②にAを加えて煮込む。
- ④ ナンに③のソースをぬり、ピーマン・チーズを乗せて、チーズが溶けるまでオーブンで焼く。

ピザの生地をナンで代用したもちりとしたピザです。  
子どもだけでなく、大人からの人気も高いメニューの1つです。  
お家でもお手軽に作れるので、朝食やおやつの時間にピッタリのメニューです。お子様と一緒に作ってみたいはいかがでしょうか？



## 主食

# 手作り小松菜肉まん



### 【材料】小学3・4年生 4人分

《皮》	《目安量》	《具》	《目安量》
・小麦粉	56 g	・豚ひき肉	56 g
・強力粉	48 g	・酒	1.6 g 少々
・ベーキングパウダー	1.4 g	・ねぎ	14 g
・パン酵母(乾燥)	1.6 g	・しょうが(汁)	1.4 g
・さとう	1.4 g  小さじ1/2	・干しいたけ	1.2 g
・塩	0.4 g  ひとつまみ	・しょうゆ	8 g  小さじ2弱
・牛乳	16 g	・塩	0.4 g  少々
・こまつな	52 g	・ごま油	4 g  小さじ1弱
・ぬるま湯	20 g	・こまつな	48 g
・サラダ油	2.4 g  小さじ1/2		



◆エネルギー: 144 kcal  
◆調理時間: 120分

### 【作り方】

- ① (下準備)こまつなはゆでる。皮用は水と牛乳と一緒にミキサーにかける。  
具用はみじん切りにする。干しいたけはお湯でもどし、みじん切りにする。
- ② 皮の材料を全て混ぜ合わせて、ボウルなどでよくこねる。  
こね終わったら、まるくまとめる。
- ③ ②のボウルにラップをかけ、火を消した蒸し器の中やこたつに入れて  
30分程度発酵させる。(60℃以上にはならないようにする)
- ④ 具の材料をあわせてこね、発酵させた生地で包む。
- ⑤ ④をクッキングシートを敷いた蒸し器に並べ、蒸し器で20分程度蒸す。

具と皮に小松菜を使った、緑色の肉まんです。  
皮には葉の部分だけを使い、茎は具に入れて使うと、より鮮やかな色に仕上がります。  
市販の中華まんよりもモチモチした食感です。時間がかかる料理ですが、こねる作業が多く、失敗しにくいので、休日にお子様と一緒に楽しんで作るのにも適した料理です。