



おいしいたより



令和7年12月

発行：関市・美濃市小中学校栄養部会

「旬の食材」で「簡単にできる」料理を紹介します！ 休日に作ってみてはいかがでしょうか。★印…冬野菜や関市でとれる食材

基本 豆腐と米粉の もちもちむしパン



材料(2人分)

- ・絹ごし豆腐 60g
- ★米粉 30g
- ・水 10g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・ベーキングパウダー 3g

作り方

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかけておく。
- ②ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でだまがなくなるまで混ぜる。
- ③②にサラダ油、水、さとうを加えてよく混ぜる。
- ④③に①を加えて混ぜる。
- ⑤カップに④の生地を流し入れる。
- ⑥電子レンジ 500W で約2分加熱する。(蒸し器を使ってもよい)

○●アドバイス●○

絹ごし豆腐は、小分けパックになった充填豆腐でも代用できます。
むしパンに竹ぐしを刺して、べっとりした生地がついてこなければ OK です。
電子レンジ対応の紙カップや紙コップを使いましょう。

おすすめのむしパンアレンジ

さつまいも

材料(2人分)

- ★さつまいも 60g

作り方

- ①さつまいもは1.5cm 角切りにして水にさらす。ふんわりラップをして加熱する(目安 500W で3分)。
- ②生地を作り、①をトッピングする。

ソーセージ

材料(2人分)

- ・ソーセージ 2本
- ・カレー粉 少々…生地に混ぜる

作り方

- ①ソーセージは5mm 輪切りにする。
- ②生地を作り、①をトッピングする。

きなこ

材料(2人分)

- ・きなこ 小さじ1…生地に混ぜる

ココア

材料(2人分)

- ・純ココア 小さじ1…生地に混ぜる

肉だんごのスープ



材料(2人分)

- ・ひき肉 80g
- ・おろししょうが 少々
- ・かたくり粉 小さじ 1/4
- ・塩こしょう 少々
- ★こまつな 1株
- ・もやし 100g
- ・水 300ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・塩 少々

作り方

- ①ボールにひき肉、おろししょうが、片栗粉、塩こしょうを入れて、スプーンでねばりが出るまで混ぜる。
- ②鍋に水を沸かし、ふつと煮たら鶏がらスープの素を入れる。
- ③①をスプーンで3cm 大くらいすくって落とす。5分ほど煮る。
- ④もやし、3cm 長さに切った小松菜を加え、1～2分煮る。塩で味をととのえる。

○●アドバイス●○

肉だんごは上手に丸めなくても大丈夫。ほろほろの食感がまたおいしいです！

しいたけのマヨチーズ焼き



材料(2人分)

- ★しいたけ 6個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・シュレッドチーズ 大さじ2
- ・ポン酢 お好みで

作り方

- ①しいたけは洗って軸とかさに分ける。
- ②軸はみじん切りにして、マヨネーズ、しょうゆと混ぜる
- ③アルミホイルにしいたけのかさを裏向きに並べ、②をのせてシュレッドチーズをかける。
- ④トースターで約5分焼く。



○●アドバイス●○

焼き加減は目安です。様子を見ながら焼いてね。



こまつなめし



材料(2人分)

- ★こまつな 2株
- ・油揚げ 1枚
- ・ごま油(炒め用) 少々
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・いりごま 少々
- ・温かいごはん 茶碗2杯

作り方

- ①こまつなは1cmくらいに切る。油揚げは、5mm角に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、油揚げを炒める。カリッとしたら取り出す。
- ③再びフライパンでこまつながしんなりまで炒め、めんつゆで味つけする
- ④③に②を戻して、さっと混ぜる。
- ⑤仕上げに、いりごまを混ぜる。
- ⑥温かいごはん⑤を加えて混ぜる。



○●アドバイス●○

おにぎりにすると、朝ごはんや夜食、お弁当に最適！
油揚げを天かすにしてもおいしくいただけます。
ちりめんじゃこを加えれば、カルシウム量がアップしますよ。



だいこんステーキ



材料(2人分)

- ★だいこん 100g
- ★米粉 1g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ④・さとう 小さじ1
- ・バター 4g

作り方

- ①だいこんは皮をむき、1cmの厚さに輪切りする。だいこんに味がよくしみるように切り目(隠し包丁)を入れる。
- ②だいこんの表面に米粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。焦げ目がついたら裏返し、ふたをして弱火でじっくり焼く。
- ④やわらかくなったら火を止めて、④を加えてよくからめる。

○●アドバイス●○

なるべく細かく格子状に切り目を入れると、火通りも早くて味がなじみます。
調味料を加えると焦げやすいので注意しましょう。