

カンガルーぱくぱく教室・調理編レシピ（おとなの献立例）



～MENU～

- ☆ ガパオライス
- ☆ 小松菜としらすのアジアンサラダ
- ☆ かぼちゃとレーズンのサモサ

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】
※電子レンジはすべて600wで使用する

1. ガパオライス

材料	大人2人分
鶏むねミンチ肉	120g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
パプリカ	1/4個
卵	2個
トマト	小1個
油	小さじ1
☆ しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みそ	小さじ1/2
ご飯	300g
【大人のみ】	
ナンプラー	小さじ1/2
乾燥バジル	適量

【準備】

- ・ 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは粗みじん切り、トマト（必要があれば先に湯むきする）は食べやすい大きさの角切りにする
- ・ ☆の調味料を合わせておく

【作り方】

- ① 大人はフライパンで目玉焼き、子どもは電子レンジで炒り卵を作る
※電子レンジ炒り卵の作り方
耐熱容器に卵を割り、よくかき混ぜる
電子レンジで30秒加熱し、一旦取り出してかき混ぜ、さらに30秒加熱し、よく混ぜる
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏むねミンチ肉を炒める
玉ねぎ、ピーマン、パプリカも加えてさらに炒め、火が通ったら☆の半量を加えてよく混ぜる

☆子ども用（1歳から）できあがり： 器に取り分ける

- ③ 大人用に残りの☆の調味料とナンプラーを加えて軽く炒め、最後に乾燥バジルを振り、混ぜ合わせる
- ④ お皿にご飯を盛り③（子どもは②）をかけ、トマトと卵を乗せる

★1歳は大人の1歳は大人の1/3量、2歳からは1/2量を目安に盛り付けましょう

★ごはんの目安量は1～2歳は90g、2歳からは110gです

2. 小松菜としらすのアジアンサラダ

【準備】

- ・ 小松菜はゆで、3cm位の長さに切り、水気をしぼる
- ・ にんじんは3cm位の長さの千切りにして下ゆでする
- ・ しらすを湯通しする

【作り方】

ボウルにゆでた小松菜とにんじんを入れ、ごま油をからめる
しらす、ちぎった焼きのり、すりごま、しょうゆも加えて混ぜる

材料	大人2人分
小松菜	1/2束
にんじん	40g
しらす	10g
焼きのり	1/6枚
すりごま	適量
ごま油	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2

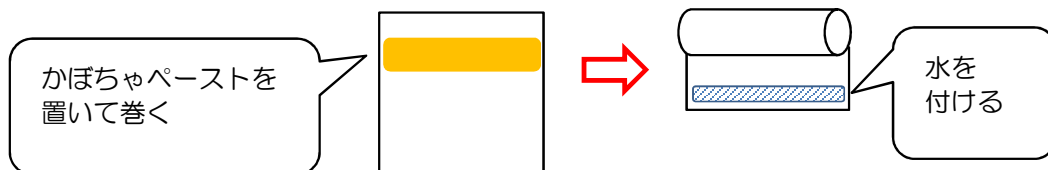
3. かぼちゃとレーズンのサモサ

【準備】

- ・ かぼちゃは1cm幅に薄切りし、耐熱皿に並べ、電子レンジで約2分加熱し、粗熱を取る
- ・ レーズンを熱湯に浸して戻し、みじん切りにする

【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむいてボウルに入れ、フォークでつぶし、砂糖とレーズンを加え、よく混ぜる
- ② ①を4等分し、ワンタンの皮に下図のように乗せて巻き、水を付けて止める
フライパンに油を温め、転がしながら焼く



栄養価（大人1人分）

エネルギー	519 kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	12.3 g
鉄	3.1 mg
カルシウム	131 mg
食塩相当量	1.6 g