夏休み
チャレンジレシピ

# 暑いときこそ料理にチャレンジ！

　みなさんは、誰かのために料理を作ったことがありますか？すでに作ったり、手伝ったりしている人も多くいると思います。夏休みは、新しいことにチャレンジするのにぴったりです。この機会に、料理にチャレンジしてみてはいかがですか？料理は「元気に生きる」というプレゼント。料理をすることで相手を笑顔にすることができます。

　包丁や、火を使う場合は、十分に気をつけてくださいね。

## 鍋ひとつで作る！～ミルクペンネ～

**給食の牛乳でとっている**
**カルシウム200mgをお家でも！**

**材料**

| | |
|---|---|
| 水 | 200ml |
| 牛乳 | 360ml |
| にんにく | 1片（包丁の背で潰す） |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ツナ（オイル缶） | 1缶（70ｇ） |
| かつお節 | 1パック（4～5ｇ） |
| ペンネ | 140ｇ |
| ミニトマト | 1パック（約200ｇ） |
| バター | 10ｇ |
| 小ネギ | 1本 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 黒コショウ | 適量 |

**作り方**

①鍋に水、牛乳、にんにく、塩、ツナ、かつお節を入れて火にかけ、沸いたらペンネを加えて袋の表示から２分手前までゆでる。
②ミニトマトを半分に切り、小ネギを小口切りにする。
③切ったミニトマト、バター、しょうゆを加え、混ぜる。
④器に盛りつけ、小ネギと黒コショウを散らして仕上げる。

【下準備】
※ツナのオイル缶は、缶汁を切る。
※かつお節は、袋のままもんで細かくする。

**牛乳とかつお節のコラボでうま味たっぷり！**

**ポイント**
**☆牛乳のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸、二つのうまみが合わさるので、調味料が少なくてすみます！**
**☆牛乳はコクがあるので、その分塩分が抑えられるのもいいですね！**

## 梅肉からあげ

夏場のお弁当にもおすすめの料理です。唐揚げは高温で揚げ、中までしっかりと火を通すことができれば、水分が出にくく傷みにくいです。“梅肉”を使うことでさらに食中毒を起こしにくくなります。梅干しが苦手な方も食べやすいですよ♪

**材料**

鶏モモ肉１枚（300ｇ）
【A】

| | |
|---|---|
| 練りうめ | 大さじ１ |
| 麹甘酒 | 大さじ１ |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 削り節 | 1～２ｇ |
| 片栗粉 | 適量 |
| 油 | 適量 |

**作り方**

①鶏肉は、一口大に切る。（皮は取り除く）
②ポリ袋に①、A の調味料を入れて全体をもむ。空気を抜くように袋の口をしばり、30 分以上漬け込む。
③鶏肉に片栗粉をまぶす。
④鶏肉を揚げる。※2～3 分揚げ、おいしそうな揚げ色がついたら裏返し、さらに 2～3 分揚げたらできあがり！

## サバ缶おにぎり

成長に必要なたんぱく質、DHA、EPA、鉄、カルシウム、ビタミンＤなどの栄養素をしっかり取れる料理です。

**材料**

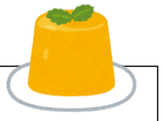
| | |
|---|---|
| ごはん | ２合分 |
| さばの水煮缶 | １缶 |
| プロセスチーズ | ３０ｇ |
| 青ジソ | １０枚 |
| 白ゴマ | 適量 |
| しょうゆ | 小さじ１ |
| 板ノリ | 適量 |

**作り方**

①さばの水煮缶は汁気を切る。
②チーズは角切りにする。
③青ジソは細かく刻む。
④ごはんに①～③、白ゴマ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
⑤お好みの形に握り、ノリを巻く。
※塩、コショウ、ショウガなどで味を調えても良いですよ。

## マンゴープリン

*型不要！牛乳で作るひんやり、おいしい♡夏デザート。*



**材料**

| | |
|---|---|
| マンゴー(缶詰) | １缶 |
| 牛乳または生クリーム | 100cc |
| 砂糖 | 50ｇ |
| ゼラチン | ５ｇ×2 袋 |
| 水 | 50 cc |

**作り方**

①ジッパー付きの袋に、マンゴーを入れ手でつぶす。
②①に砂糖と牛乳（生クリーム）を入れ、袋をもむように手でよく混ぜておく。
③分量の水を沸騰させ、ゼラチンを振り入れて溶かし、②に入れてさらによく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
約２時間待ったら出来上がり♪