



たんぽぽ

特別号

佐切小学校保健室
令和7年10月29日

親子で作ろう！我が家の旬レシピ

先日、児童のみなさんに『親子で作ろう！我が家の旬レシピ』でレシピを考えたり料理を作ったりしてみた感想を教えてください」とお願いしましたね。どんな感想が集まったのか紹介していきます！

たのしかった。おいしかった。きつたりするのがたのしかった。きるおとがおんがくみたいでたのしかった。

あきがしゅんのやさいをしらべるのや、何を作ればいいのか考えるのがむずかしかったです。

りょうりを作るの楽しいし、自分で作ったりょうりは、のこさず食べられるので、またやりたいです。

最初はおいしいか不安だったけど作ってみておいしかったです。まぜて焼いただけなのでかんたんでした。

親子でレシピを考えたり料理を作ったりするのは楽しかったし、メディア時間がへっていいと思いました。

お母さんやお父さんと一緒にごはんをいつも作っていませんでしたので、楽しかったです。

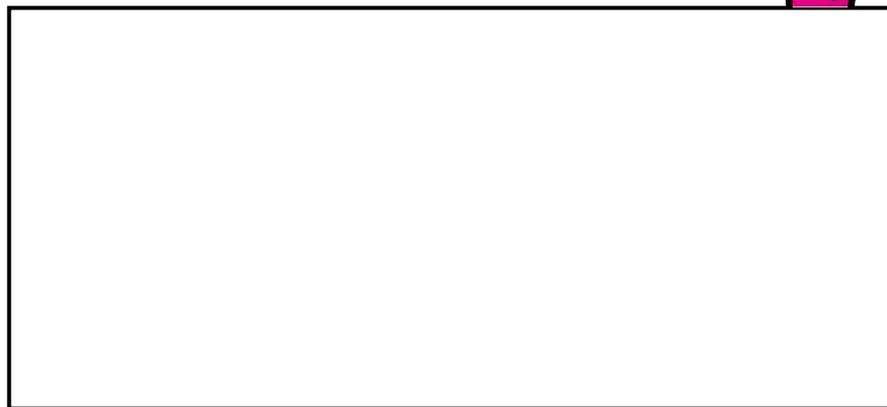


メニューを考えたり料理を作ったりすることの楽しさや難しさを感じながら取り組むことができましたね。先週に引き続き、今回もみなさんから募集した旬レシピを裏面に紹介します♪

「たんぽぽ」ロゴ大募集！

保健室から出している「たんぽぽ」に使うロゴをみなさんから募集します。採用されたロゴは、次回のたんぽぽから順番にのせていくのでお楽しみに！用紙は保健室にも置いてあります。

- ★色付きだと◎、どんなテーマでもOK！
- ★切り取らずにこのまま先生に渡してね。



【例】



名前を忘れずに！

レシピ名

旬の食材を使って作る♪
根菜の酢鶏



考えた人

(デリッシュキッチン参照)

材料 (2 人分)

- ・鶏もも肉 (骨なし) 250g
 - ・さつまいも 150g
 - ・れんこん 100g
 - ・木酢 1/2個
 - ・片栗粉 適量
 - ・サラダ油 適量
- ☆ 下味
- 酒 大さじ1
 - 醤油 小さじ2
 - おろしにんにく 小さじ1/2
 - おろししょうが 小さじ1
- ★ 調味料
- 水 50cc
 - 黒酢 大さじ3
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 片栗粉 大さじ1

イチオシ!ポイント

さつまいもやれんこんなどの根菜類の食感と甘い柿のアクセントがポイントです! 黒酢の酸味と木の風味が根菜とよくからみ、ごはんがよし進むと思います! 秋の旬の食材をたくさんつかって!

作り方

- 1 ポリ袋に鶏もも肉と水と下味をこみこみ10分ほどおく。
- 2 さつまいもは皮を洗って一口大に切り、水にさらして水気を切る。れんこんは皮をむき、皮をむき、7mm幅ほどに切る(半月切)。水にさらして水気を切る。柿は皮をむき一口大に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を底から2cmほど入れて170°に熱し、さつまいも、れんこんと、野菜に火が通るまで4〜5分ほど蒸揚げて取り出す。
- 4 1のポリ袋に片栗粉を加え空気を入れて袋をとじ、3つで鶏肉に片栗粉をまぶす。
- 5 3のフライパンを再び170°に熱し、4の鶏肉を入れて鶏肉に火が通るまで4〜5分ほど揚げて取り出す。
- 6 計量カップに☆を入れて混ぜる。別のフライパンに柿、5の鶏肉、3のさつまいも、れんこんを入れる。☆を加え、さつまいもが混ざればから火で加熱する。
- 7 さつまいもがきつたら完成

さつまいもとれんこんの あまからいため

♥ レシピ名

♥ 考えた人

(Cookpad 参照)

♥ 材料 (4 人分)

- ・とり肉
 - ・れんこん
 - ・さつまいも
 - ・しょうゆ・さとう 大さじ4
 - ・す 大さじ2
 - ・片くりこ
 - ・ごま (仕上げ)
- まぜおろし



♥ イチオシ!ポイント

☆タレがよくからむように、さつまいもに片栗粉をまぶしますが、れんこん・とり肉には、まぶしません。とり肉から出る油でれんこんを焼くことで、カロリーダウン、うま味UP↑

♥ 作り方

1. さつまいもを1cm幅に切り、水にさらし、ふいてから、片栗粉をつける。
2. 7分めに油を入れ、さつまいもを焼いて、取り出す。
3. とり肉を一口大に切り、塩こしょうをふり、こんがり焼き、取り出す。
4. とり肉から出た油に少し油をたし、1cm幅に切ったれんこんを焼く。
5. フライパンに、さつまいもと、とり肉を戻し、調味料を入れ一煮立ちさせ、仕上げにごまを散らす。

☆ 彩りに、えだ豆・パプリカをいれるとキレイ!!

☆ とり肉を市販のからあげに変えても、おいしい♡

