

よつば小学校 保護者様 児童様

大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部 地域協働センター



OIU・OIC キッズキャンパス



(4 者協働：大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部、よつば小学校、守口市社会福祉協議会、食育ボランティア)

「夏休み おうちで一緒にご飯を作ろう！」

～南山城村 無農薬米コシヒカリ & 「栄養士コース教員・学生」作成レシピ～
(木下講師とセミナー学生)

平素は本学のキッズキャンパスにご理解・ご協力を賜りまして誠に有難うございます。
この度は、キッズキャンパスの「夏休み企画」にご応募くださいます感謝申し上げます。
児童の皆さん、学生・教職員で植えて収穫したお米、栄養士コース学生が考えたメニューが
ご家庭と学生・教職員との「新たな繋がり」の機会となりましたら幸いです。
また、お手数ですが、下記のとおり**お料理写真・ご感想のご提供**のご協力をお願いします。
今後とも、よつば小学校の児童のご家庭の皆様との「絆」を大切にしていきたいと存じます。



ステップ1

料理の写真撮影
(数枚)
縦横比：正方形
①料理 (真上)
②料理 (斜め 45 度)
③表紙の裏 (感想ページ)
④その他 (掲載可の写真)



ステップ2

(1) 右 QR コードの読み取り
⇒メールの起動 ⇒送信
① お写真 ②料理名 ③ご感想
(2) **ご送信期限：8月16日(日)**
※QR 読み取れない場合の送信先
collabo@oiu.jp



ステップ3

地域協働センター
のInstagram
にアップします。
アップ後にメール
にて URL をお知
らせします。
ご覧ください。

ご紹介
(動画付)

田植え体験	稲刈り体験	苗作り～田植え	本学 地域活動事例	本学 栄養学科
			デジタル	



チャレンジしたい料理

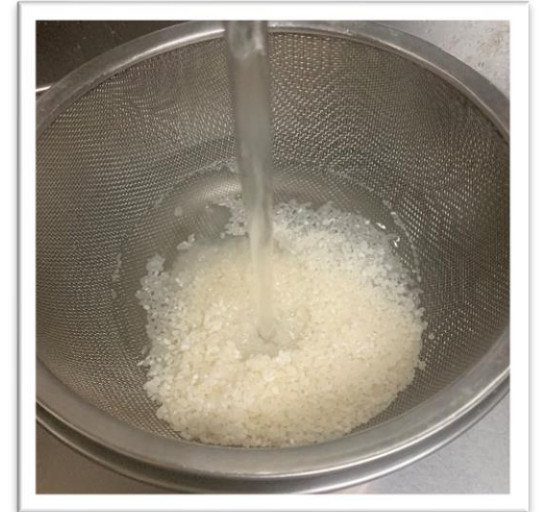
- ・
- ・
- ・

料理を試してみたの感想

レシピを教えてくれた
栄養士コースの
お姉さん・お兄さんへのメッセージ

お米の洗い方

1. ザルとボールを重ねます。
2. 米を入れます。水を勢いよく入れて、
ボールのハ合目くらいまで水がたまったら、
サッとザルを上げて水を切る。
3. 水を捨てたボールに移し替え、
シャカシャカと10回程かき混ぜる。
水を入れてザルにあげて水を切る。
4. 3を3回繰り返す。
5. 炊く前に分量の水を入れて、炊飯器などで炊きます。



★米1合に対して水は220mlです。



もくじ



レンジで簡単オムライス……………	2
なすのキーマカレー丼……………	3
フライパン1つで簡単!天津飯……………	4
レタスチャーハン……………	5
スナックエンドウの豆ごはん……………	6
にんじんピラフ……………	7
炊き込みビビンバ……………	8
豚肉のくるくるもやし巻……………	9
MEMO……………	10
お米の洗い方……………	11

りょうり

まえ

お料理をはじめる前に

みじかき

○つめは短く切りましょう。

なが

○長そでは、うでまくりをしましょう。

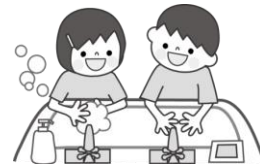
なが

○長いかみは、まとめましょう。

て

あら

○せっけんで手をきれいに洗いましょう。



ほうちょう

ただ

つか

かた

包丁の正しい使い方をおぼえましょう

ほうちょう

○包丁のえをしっかりとぎりましょう。

はんたい

て

かる

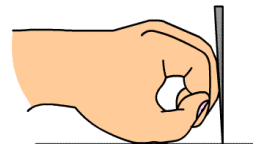
て

○反対の手は、ゆびさきを軽くまげて(にゃんこの手)、

ざいりょう

お

材料をしっかりと押さえましょう。



レンジで簡単オムライス

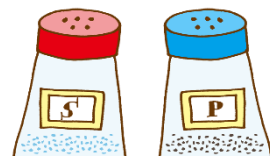
●材料●(2人分)

こめ	1 合 (150g)
にんじん	25g
たまねぎ	50g
ハム	2 枚
ケチャップ	60g
しお	2g
こしょう	少々
★たまご	2 個
★ぎゅうにゅう	大さじ 1
★しお	少々



●作り方●

1. にんじん、たまねぎ、ハムを切る。
2. 切ったにんじん、たまねぎを大きめのボウルに入れて、軽くラップをかけて 30 秒ほどレンジにかける。
3. ハム、ケチャップを加えてまぜ、また 30 秒ほどレンジにかける。
4. 温かいご飯を加えてよくまぜる。
5. おさらにケチャップライスをもる。
6. ★の材料をまぜて溶きたまごを作っておく。
7. フライパンにバターを溶かし、6 を流し入れて焼く。
8. チキンライスの上にのせて完成!!



なすのキーマカレー丼

●材料●(1人分)

米	60g
水	90g
あいびき肉	70g
なす	80g
玉ねぎ	30g
ホールトマト缶	70g
カレー粉	大さじ2
にんにく・生姜	少量
(↑チューブのものを使用する)	
オリーブ油	10g
塩	少々
黒こしょう	少々
バター	5g
かざり用の葉っぱ	



●作り方●

1. なすは大きめに玉ねぎはみじん切りにする。
2. ホールトマトは潰しておく
3. フライパンにオリーブオイル半量を入れ、なすを並べてこんがり焼く。
4. 残りのオリーブオイルを入れ玉ねぎを炒める。
5. しんなりしたら、にんにく・しょうがを加えてじっくりと炒める。
6. ひき肉・カレー粉・塩・黒こしょうを加え、ひき肉がぼろぼろになるまで炒め合わせる。
7. 潰したホールトマト・水 40ml を加えて、とろみがつくまで煮詰める。
8. なすを戻し入れ、バターを加える。
9. 最後に塩・黒こしょうで味を整える。
10. 器にご飯・キーマカレー・葉っぱをのせて完成。



フライパン 1 つで簡単! 天津飯

●材料●(1人分)

ご飯	100g
たまご	100g
人参	5g
カニカマ	5g
グリーンピース	5g
こしょう	少々
油	小さじ 1

《あんかけ》

水	100g
醤油	大さじ 1/2
ケチャップ	小さじ 1
(↑オイスターソース 6g でも可)	
砂糖	小さじ 1
酢	小さじ 1 弱
鶏がらスープの素	小さじ 1/3

《水溶き片栗粉》

片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2



●作り方●

1. にんじんを干切りにし、油をひいたフライパンで中火でしんなりするまで炒める。
2. ボウルにたまごを溶き、さいたカニカマとこしょうを入れて混ぜる。
3. 1のフライパンに2のたまごを入れ、素早くかき混ぜながら、ふんわりと全体に火が通ったら火を止める。器にご飯を盛り、ご飯の上に乗せる。
4. ペーパーでフライパンの余分な油をふき取り、あんかけの材料を入れる。
5. 中火で混ぜ合わせ、沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
6. あんをかけて、グリーンピースを散らせば完成!!

レタスチャーハン

●材料●(2人分)

ご飯	200g
豚ひき肉	40g
レタス	60g
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
にんにくチューブ	2cmくらい
鶏がらスープの素	小さじ1/3
塩	2ふり
こしょう	2ふり



●作り方●

1. レタスを洗って食べやすい大きさにちぎる。
2. フライパンに油をいれて火にかけ、ひき肉、にんにくチューブをいれて炒める。
3. 肉の色が変わったら鶏がら、塩、こしょうをいれてさらに炒める。
4. ご飯に卵を割り入れて、軽く混ぜる。
5. フライパンの中に入れて、卵が固まるまで炒める。
6. 卵が固まったらちぎったレタスをいれて軽く炒めて、しょうゆをいれてさらに炒める。
7. お皿に盛り付けて完成！



スナップエンドウの 豆ごはん

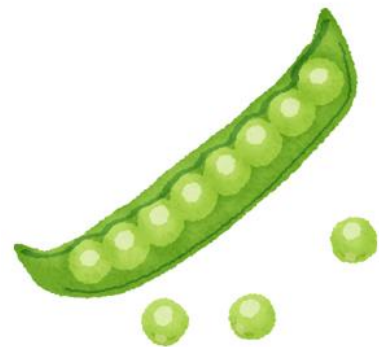
● 材料 ● (1 人 分)

スナップエンドウ	3 本
バター	5g
しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
コンソメ	1/2
ごはん	1 合



● 作り方 ●

1. スナップエンドウのヘタを切って上 下 の筋をとって豆を取り出して皮を小口切りにする。
2. 調味料を混ぜ合わせてレンジで 1 分温める。
3. ご飯に混ぜて完成。



にんじんピラフ

●材料●(4人分)

こめ	ぐらむ
米	2 合(300 g)
みず	ぐらむ
水	450 g
にんじん	ほん ぐらむ
	1本(120 g)
ツナ缶	かん ぐらむ
	1缶(140 g)
コーン	ぐらむ
	50 g
こけいもと	こ
固形スープの素	1個
しお	
塩	ひとつまみ
	まい
サニーレタス	4枚



●作り方●

1. 米を洗い炊飯器の釜に入れる。
分量の水を入れ、固形スープの素を乗せて30分以上置く。



2. にんじんはヘタを除いてすりおろす。

3. 1に2とツナ缶、コーン、塩を加えて混ぜる。
(その時に固形スープの素を溶かす)



4. 炊飯器のスイッチを入れて炊く。

5. レタスを洗って水気を拭き、皿に盛り付ける。上に炊きあがったピラフを乗せる。

★盛り付けるのは他の野菜でもいいよ!

★炊きあがった時にバター(10 g)を入れて混ぜると、香りが良くなります。



炊き込みびびんバ

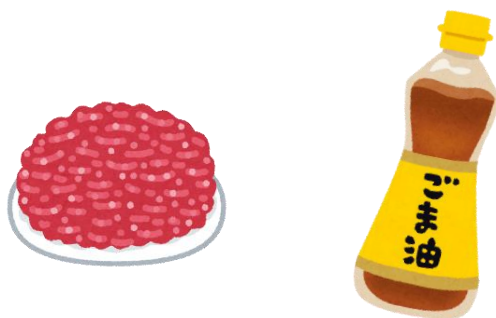
●材料●(2人分)

豚ひき肉	150g
もやし	125g
にんじん	50g
お米	2合
焼肉のたれ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ2



●作り方●

1. フライパンでごま油を中火で熱し、豚ひき肉を炒める。
色が変わったら、もやしと干切りにしたにんじんを加えサッと炒める。
2. お米を洗い、炊飯器の内釜にいれる。
水を2合のメモリより少なめに入れ、そこから大さじ6の水を引いて
Aを加えてザッと混ぜる。1を乗せ通常通り炊飯する。
3. 炊き上がったら味をみて、薄ければ塩とこしょう少々で調整して完成!



豚肉のくるくるもやし巻

●材料●(2人分)

ぶたかたロース	100 ぐらむ
もやし	80 ぐらむ
おおげ	4 まい
しお・こしょう	少々
あおねぎ(おこのみで)	少々
ぽんず	てきりょう



●作り方●

1. もやしは、ざるをつかってみずであらう。
おおげは、よく洗いじくをてでちぎる。
2. にくをひろげ、しゃしんのようにもやしとおおげをのせる。
もやしのほうからくるくるとまいていく。
3. レンジにかけてもよいたいらなおさらに②をならべ、
うえからしおこしょうをふりかける。
4. ぴたっとラップをして、レンジ 600 ワットで 3 ふんあたためる。
5. にくができあがったらうつわにもり、
おこのみであおねぎをのせ、ぽんずをかけてかんせい。



★レンジからおさらをだすときは、あついできをつけてね。

★ジューシーなぶたにくと、さわやかなおおげとぽんずがマッチしておいしいよ!





M E M O

