



子どもと食べたい常備菜アレンジ～かんたん展開編～通信クラス第2回目

【はじめに。】

この度は「子どもと食べたい常備菜アレンジ～かんたん展開編～通信クラス」を受講いただきありがとうございます！



講座を通して、子どもと食べる常備菜作りの基本を深め、

常備菜を作り、たのしみ、アレンジすることが日常化することはもちろん！

常備菜を作ることで、毎日の食事作りに余裕、ゆとりができる、

他のものへチャレンジ。空いた時間で大好きなことを学ぶ！など

生活の中の料理以外のエリアへ影響して良い循環となることをゴールとします。

今まで2回目ですね。先月の内容はいかがでしたでしょうか？

作ったご感想などございましたらいつでも事務局までご連絡くださいね。

どうぞよろしくお願ひ致します。

では「子どもと食べたい常備菜アレンジ～かんたん展開編～」をはじめていきましょう。

2回目のテーマは「朝ごはんを常備菜から」です。

レシピの前に、「朝ごはんを常備菜から作る2つのお話」をしますね。

◆朝ごはんマンネリ化していませんか？

◆理想的な朝ごはんから生活のボトルネックを探そう。

◆朝ごはんマンネリ化していませんか？

朝ごはんについて教室や講演会などで聞かれることが多くあります。

「毎日子どもの朝ごはんがパンとヨーグルトだけなのですが・・・」

「忙しすぎて自分の朝ごはんはいつも食べたかどうかわからない感じです・・・」

こんなお話が多いですね。

前回、定番とマンネリのお話をお送りしましたが、朝ごはんがもしマンネリしているとしたら、それでよいか見直す必要がありますね。3分の1食分、毎日の積み重ねとして安心感はありますか？



朝ごはんのマンネリこそ、ぜひメニュー内容を見直ししていただきたいと思います。

ちょっとの手間でおいしい朝ごはんを作る秘訣も「常備菜」が担っています。

うちの朝ごはんは「定番の安心メニュー！」と言えるように。

ちょっとの工夫と先手仕事を積み重ねたいですね。

◆理想的な朝ごはんから生活のボトルネックを探そう。

毎日を忙しく過ごしていると振り返ることのない朝の時間。

どんな朝、どんな朝ごはんが理想的ですか？

バタバタの朝が定番となっている理由は何でしょうか？

生活のボトルネック（問題の根源）がどこにあるか考えてみましょう。



例えば、「朝時間がないこと」ならば、少し早起きすることが解決策？

いえいえ、それはちょっと早計。もっと根源まで考えたいですね。

→早く起きたためにはぐっすり眠ること？

→ぐっすり眠れないのはなぜ？

という風に、問題の根底にたどり着けるといいと思います。

そうすると理想も書き換わってくるはずです。もっと自分らしい理想ですね。

ではでは今回の常備菜を解説していきます。

◆今回の常備菜解説。

朝ごはんのアレンジについては、以下内容にて今回も盛りだくさんにてお届けします。

- ◆常備菜の輪：たくさんの常備菜を並べて。
- ◆和風プレート：最小限食べてほしいものを乗せて。
- ◆洋風プレート：オープンサンドに果物、サラダでワンプレートに。
- ◆おにぎりと味噌玉アレンジ：おにぎりの種類を楽しんで。味噌玉常備も便利。
- ◆サンドイッチ：お魚アレンジ、ホットサンドです。
- ◆巻きおにぎり：食べやすくて小さいお子さんにもおすすめです。
- ◆おかゆアレンジ：調子が悪い時のおかゆです。
- ◆朝の簡単丼もの：乗せて組み合わせて。自由に楽しみましょう。

★常備菜の輪



左下から時計回りに・・・

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. なます | 2. れんこんとエリンギとほうれん草のソテー |
| 3. ひじきの煮物 | 4. 切干大根のあえ物 |
| 5. もやし、人参、小松菜のナムル(秋冬編1回目掲載のアレンジ) | |
| 6. 蒸したさつま芋 (秋冬編2回目掲載) | 7. 小松菜と鮭と梅干しのあえ物 |
| 8. 豆サラダ (春夏編1回目掲載) | 9. 厚揚げの煮物 |

常備菜ではおなじみの物ばかりですね。

このようにちょっとずつ盛り付けて楽しむのもいいですね。

※「5. もやし、人参、小松菜のナムル」、「6. 蒸したさつま芋」、「8. 豆サラダ」はそれぞれ掲載クラスでご受講いただけます。

こちらは一例ですので、皆さんの常備菜の輪を作つてみてくださいね。

1. なます

あまり酸っぱくなく、甘くなく、さっぱり。作った翌日が一番おいしい一品です。



【材料】保存容器 1 つ分（幅 10×奥行き 15.4×高さ 5.7cm 容量: 500cc）

大根 150g、塩もみ人参 20g、酢大さじ 1、塩ふたつまみ、きび糖小さじ 1

【作り方】

1. 大根をよく洗い皮つきのまま、繊維を断ち切る方向で、薄切りにします。

丸い形の薄切りができます。それをせん切りにします。

2. 切った大根をボウルに入れ、塩をふりよくもみます。しばらくおいてまたよくもみます。

※絞りません。

3. 人参を加えて混ぜ、きび糖、酢を入れよく混ぜます。

4. お好みでゆずを散らします。

子どもにはゆずのないところをあげましょう。

2. れんこんとエリンギとほうれん草のソテー



【材料】

れんこん 3 cmほど、エリンギ 小さい物 2本、ゆでたほうれん草 少々、

塩ひとつまみ、オリーブオイル 小さじ 2、しょうゆ 小さじ 1、にんにく 1／2かけ

【作り方】

1. れんこんは皮をむき、薄切りにします。

エリンギも食べやすい大きさに、ほうれん草は 3 cm の長さに切ります。

2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけます。

れんこんを炒めます。透明になってきたら、エリンギとほうれん草を加えます。

塩ひとつまみを入れ、最後にフライパンの淵からしょうゆをまわしかけて

香ばしい香りがしたら出来上がりです。

3. ひじきの煮物



【材料】

ひじき大さじ 3、茹で大豆大さじ 2、油揚げ 1／4 枚、人参 2 cmほど、こんにゃく 1／4 枚
塩ひとつまみ、きび糖小さじ 1、しょうゆ大さじ 1 と小さじ 1、酒大さじ 1

【作り方】

1. 油揚げは油抜きをして、細切りにします。こんにゃくは茹でてから細切りにします。
人参は皮つきのまま細切りにします。
2. 鍋に材料を入れ、ひたひたに水を加えて、中火で 10 分煮ます。
3. 調味料を加えて 10 分煮たら出来上がりです。

4. 切り干し大根のあえ物 (通学クラスバランス講座アレンジ)

【材料】 4人分

切り干し大根乾燥したもの 20g、人参 2 cmほど、戻したわかめ少々、しょうが少々、

ポン酢しょうゆ大さじ 1

【作り方】

1. 切り干し大根を戻しておきます。切り干し大根をしばって広げ、一口大に切っていきます。
2. 人参としょうがはせん切りにしておきます。
3. ボウルに材料を入れ、ポン酢しょうゆを振りかけて和えます。

5. もやし、人参、小松菜のナムル (常備菜秋冬編1回目アレンジ)

【材料】

もやし1袋、塩小さじふたつまみ、ごま油小さじ2弱、塩もみ人参(常備菜)20g、茹でた小松菜適量

【作り方】

1. もやし1袋分のナムルをつくります。もやしを洗い、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、5分茹でます。茹であがったもやしをざるにあげ、水気を切ってボウルに入れます。
熱いうちに塩、ごま油を加えてよく混ぜます。
2. 器にもやし適量、塩もみ人参、小松菜を盛り付けます。
3. 食べる時に混ぜていただきます。

7. 小松菜と鮭と梅干しのあえ物

【材料】

小松菜適量、鮭(茹でたもの、または焼いたもの)適量、梅干しほぐしたもの適量

【作り方】

1. ボウルに小松菜、鮭、梅干しを入れて和えます。

9. 厚揚げの煮物 (通学クラスバランス講座アレンジ)

【材料】

厚揚げ 1 枚、水 200 cc、しょうゆ小さじ 2、みりん小さじ 2、人参適量(茹でたもの又は蒸したもの)

【作り方】

1. 鍋にお湯を沸かし、厚揚げを 1 分程茹でます。 (油抜き)

粗熱が取れたら縦半分に切り、横に、6 つに切っておきます。

2. 鍋に水、しょうゆ、みりんを入れて煮立てます。

厚揚げを加えて、中火で 5 分程煮たら、弱火にして、煮汁がなくなるくらいまで煮含めます。

●塩もみ人参



【材料】

人参 1 本、塩ふたつまみ

【作り方】

1. 人参をよく洗い、皮つきのまま、繊維を断ち切る方向で、薄切りにします。

丸い形の薄切りができます。それをせん切りにします。

2. ボウルに切った人参を入れ、塩をふたつまみふり、しばらくおいておきます。

3. しなりしたら、軽く絞って保存容器に入れます。

冷蔵庫保存で 2~3 日で食べきりましょう。

* 繊維を断ち切ると味が染み込みやすく、柔らかくしなりできます。

★和風プレート



あまり沢山ではなく必要、最少限、食べてほしい量をのせています。

左下から時計回りに・・・

焼きおにぎり、さつま芋、りんご、「小松菜と鮭と梅干しのあえ物」（11 ページ参照）、
「味噌玉のみぞ汁」（19 ページ参照）

プレートと味噌玉でつくったみぞ汁があると、ほっとしますし、からだも温まりますね。

●焼きおにぎり 2種



【作り方】

1. 黒米と5分づき米のそれぞれ50gを三角ににぎります。

ホットサンドメーカーに少し油をしき、(軽く拭き取ります)、おにぎりをのせます。

2. 片面をとろ火で4分焼き、裏側を3分焼きます。しょうゆ少々をぬって、

それぞれ1分で出来上がります。蒸したさつま芋も一緒にのせて焼きます。

★洋風プレート



左下から時計回りに・・・

「れんこんと、エリンギ、ほうれん草のソテー」（8ページ参照）のオープンサンド、
人参サラダ（子どもと食べたい時短×滋養 お弁当通信クラス3回目掲載）、
りんご、ぶどう、お豆のスープ

●お豆のスープ



豆サラダをアレンジしました。

【材料】 4人分

「豆サラダ」（春夏編1回目参照） 大さじ8、水600cc、豆乳200cc、
米粉大さじ2、お好みで塩少々

【作り方】

1. 鍋に、豆サラダと水を入れ中火にかけます。

豆乳と米粉を混ぜ合わせて溶かしておきます。

2. 煮立ったら、豆乳を入れてよくかき混ぜます。

* とろみが付かない場合は、米粉を足してくださいね。

★おにぎりと味噌玉アレンジ

●ころころおにぎり



おにぎりにバリエーションがあると楽しいですね。

ごはんを 50 g、具を 10 g の目安でつくると

子どもがちょうど食べやすく、ころころのかわいいおにぎりができます。

黒豆とコーン



鮭と梅干し



じゃこ、わかめ



キムチと昆布煮



オクラとおかか



玄米・ごまと梅干し



切干大根とゆかり



ひじきご飯



小松菜のわさびじょうゆとごま



●味噌玉



【材料】

味噌 110g、かつお節 5g、刻んだ昆布 5g

【作り方】

1. ボウルに味噌、かつお節、刻んだ昆布を加えてよく混ぜます。

[1 くるみと梅干しと昆布 2 切干大根とあおさ 3 油揚げとわかめと梅干し

4 キムチとわかめ 5 油揚げとしらすと切干大根 6 大葉とごまとわかめ]

* 一個当たり、味噌は 18 g。具は 10 g ほど。

* 水分の少ない具を選びましょう。組合せも楽しんで。

* 冷凍保存もできます。

2. 6等分し、それぞれに具を混ぜてラップでぐるぐると巻きながら包みます。



3. 器に味噌玉を1つ。お湯を150~200ccを注ぎ、よくかき混ぜます。



★サンドイッチ

●焼き魚のサンドイッチ



【材料】

余った焼き魚 1／2切れ(ブリ、鯖、秋刀魚など)、粒マスタード、

蒸したじゃが芋 1 個分、レタス

【作り方】

1. ボウルに蒸したじゃが芋を入れて、つぶします。ほぐした焼き魚を加えてよく混ぜます。
2. パンに粒マスタードをぬり、レタスをしきます。(2枚)
3. じゃが芋に混ぜた魚をパンにのせ(ぬり)ます。パンを2枚重ねます。
4. ホットサンドメーカーに少し油をしき、(軽く拭き取ります)、パンをのせます。

片面をとろ火で4分焼き、裏側を3分焼きます。

*バター、マヨネーズを使わなくてもおいしいホットサンドを作ることができます。

●れんこんとエリンギとほうれん草のサンドパン



【材料】

「れんこんとエリンギとほうれん草ソテー」（8ページ参照）適量、

蒸したさつま芋、粒マスタード少々

【作り方】

1. ソテーを刻みます。
2. ボウルに蒸したさつま芋を入れてつぶし、1を加えてよく混ぜます。

お好みで、粒マスタード少々も加えます。パンにはさんで出来上がりです。

*こちらも混せて挟むだけ。

★巻きおにぎり



【材料】

海苔 1／4 帖、鮭、「塩もみ人参」（24 ページ参照）、キャベツの千切り、ご飯少々

【作り方】

1. 海苔の上にご飯をのせ、具をのせて巻きながらいただきます！



★おかゆアレンジ

●おかゆを炊こう！お米から



【材料】 2~3人分

五分づき米 1/2 カップ、水 4 カップ、塩少々、

【作り方】

1. 五分づき米を洗い、土鍋（厚手の鍋でも可）に入れ、水 4 カップを入れ、

しばらく置きます。

2. 土鍋に蓋をし、強めの中火で炊きます。

沸騰したら弱火で吹きこぼれないよう、コトコトと約 45 分程炊きます。

お粥が炊き上がったら塩を加えて蓋をして、2~3 分蒸らして出来上がりです。

*やわらかいご飯ぐらいの固さですので、お好みで水は加減してください。



しらす、梅干し、昆布のつくだ煮、キムチ、お浸しなどでゆっくり味わって。



食欲のない時に、風邪の時、ちょっと時間のある時にどうぞお試しくださいね。

★朝の簡単丼もの

●ねば納豆丼



【材料】

ご飯 1杯より少なめ、キャベツのせん切り、長芋のせん切り、オクラ、納豆、梅干し

【作り方】

1. 器にご飯を盛ります。
2. せん切りキャベツ、長芋のせん切り、オクラをのせます。
3. しょうゆを加えてよく混ぜた納豆をのせ、梅干しを上に飾ります。

●ナムル丢



【材料】

ご飯 1杯より少なめ、「もやし、人参、小松菜のナムル」（10 ページ参照）、キムチ、豆腐

【作り方】

1. 器にご飯を盛ります。
2. ナムルを彩りよくのせ、キムチ、をのせます。
3. 角切りにしたお豆腐を散らします。

※好みでコチジャンを添えます。

お楽しみいただけましたでしょうか？

最後までお読みいただきありがとうございます。

来月のテーマは、「おやつを常備菜から。」です。

楽しみにお待ちくださいね。

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/>

★インスタグラム

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。

