



「子どもに魅力ある 母力アップレシピ」簡単! でも、く・ふ・う・しました



市P連母親委員会では、今年度も食に着目し活動してきました。母親委員会で話し合い、昨年度までの「朝ごはん」にとらわれずに子供が食べたいくなる簡単で美味しくできるメニュー「母力アップレシピ」をテーマに研修会を開きました。各ブロックで実際に調理、試食し子供や家族への愛情を感じられる、素晴らしいアイデアレシピを発表して頂きました。子供の胃袋を、しっかりつかんでいれば、多少の反抗期の子供だって、きっと道をそれる事無く育ってくれるはず(*^_^*)レシピの紹介も各ブロックの個性が出てますよ(*^^)



Aブロック

- 釧路小 ●城山小 ●湖畔小 ●清明小
- 武佐小 ●常舞中 ●青陵中



冷凍の
から揚げ♡
たこ焼き♡に
ひと手間かけて
みました

人気の冷食!!へんしんレシピ

◆とりから親子丼

家庭の味付けのだし汁に、お好みで玉ねぎ・しいたけを入れて、冷凍から揚げを解凍し入れます (お好みで半分切ってもOK) 最後に玉子でとじて親子丼が出来上がり♪

◆だし汁たこ焼き

だし汁(水に白だし、塩で味付け)を煮立たせ冷凍たこ焼きを入れたら出来上がり♪

◆みかんヨーグルト

冷凍みかん(又は缶詰)とプレーンヨーグルト、生クリームを混ぜて、バニラエッセンス少々で香りづけして美味しいデザートが出来上がりです

Bブロック

- 中央小 ●共栄小 ●青葉小 ●光陽小 ●愛国小
- 美原小 ●芦野小 ●北中 ●共栄中 ●景雲中
- 美原中

圧力なべで一石二鳥! お・も・て・な・し

(4人分)

材料…玉ねぎ4個・じゃが芋4個・人参1本・ウインナー1袋・キャベツ1/3個
ブロッコリー1/4株・コンソメ大さじ3・カレー粉大さじ2・シチューのルー
1/2箱・塩コショウ少々・とろけるチーズ100g 牛乳120ml水1.2L

◆ポトフとドリア

①圧力鍋又は圧手の鍋に水と一口大に切った野菜を入れて煮込みます。

②ポトフの味付けにする為にもう一つの鍋に中身を半分移し、コンソメ、塩コショウ、ウインナーを入れて煮込んでポトフの出来上がり(*^_^*)

③①の残った鍋の方にルーと牛乳を入れ、さらに煮込みます。

④フライパンで、ご飯をバターで炒めカレー粉、塩コショウで味付けます。

⑤お皿に④を盛り③をかけて、とろけるチーズをのせてトースターで5分!焦げ目を付けて出来上がり♪



時間短縮!!

野菜スープから
ポトフ&
カレードリア



教育支援課より依頼を受け、母親委員会からボランティア講師として、10月19日に開催されましたジュニアリーダー学習会「親子でものづくり」に参加いたしました。桜が丘中、景雲中、美原小、鳥取西中、大楽毛小、附属中学校の運営委員の方々に協力して頂きました。献立は、平成23年度版のBブロックのレシピを参考に、子供達と「具たくさん味噌汁」を作りました。母親委員会の活動がお役に立ち、多くの方々に知って頂けました。6人の委員の皆さん、ご協力ありがとうございました。





Cブロック

●桜が丘小 ●朝陽小 ●東雲小 ●興津小
●附属小 ●春採中 ●桜が丘中 ●附属中

旬の野菜で、五目ごはん
玉子焼きとキノコの
スープ～秋バージョン

◆旬の野菜入りごはん～秋～
冷凍保存した旬の野菜で
栄養満点のワンプレート
レシピを作ってみました。

主食に作り置きした五目きんぴらを混ぜて五目御飯を作り、付け合せにブロッコリーをシーチキンとマヨネーズで和えたもの、コーン入りの炒り卵、キノコのスープ、南瓜にマーガリンを混ぜたデザート風の物、味付けはお好みで調整して各家庭のおふくろの味でどうぞ。

冷凍保存で
旬の野菜を満喫!
美味しい簡単メニュー
思春期の子ども
の胃袋をわづかみ!
母力UPしちゃい
ましょう♡



Dブロック

●鳥取小 ●大森毛小 ●新陽小
●山花小中 ●鳥取西小 ●昭和小
●鶴野小 ●鳥取中 ●大森毛中
●鳥取西中

こどもが喜ぶ
簡単缶詰レシピさば缶で
美味しい炊込みご飯

◆さば水煮缶で炊込みご飯

3合の米に醤油・酒・みりん各大さじ2と缶汁、
水と3合目盛りまで加え混ぜます。人参・さばの身・生姜をのせて炊飯します。

◆ピーマンのツナマヨ詰め

ツナとマヨネーズを混ぜてツナマヨにしピーマンに詰め、チーズをのせて
蒸し焼きにします (^o^)/

◆具だくさん汁

だし汁で野菜(何でも)を煮てコーンや大豆を加えてできあがり。

◆果物ゼリー

フルーツ缶でゼラチン代わりにアガーを使えば室温で固まりま～す。



缶詰があれば
何でもできる!
栄養も旨みも
丸ごと
食べられます
(*^^)



Eブロック

●阿寒小 ●中富別小 ●阿寒湖小
●仁々志別小 ●音別小 ●阿寒中
●阿寒湖中 ●音別中

いつでもパクン!
揚げパン・アラ・カルト

◆揚げパン(具は3種類!)

具Ⅰ/カレー・チーズ・ミニトマト 具Ⅱ/ちくわ・ツナマヨ・きんぴら

具Ⅲ/蒸し鳥ササミ・ネギ・テンメンジャン

Ⅰ～Ⅲの具を、耳を切ったサンドイッチ用食パン1枚に三角形に包み、フォー
クでしっかり端を止め、油で揚げ、色がつくまで揚げる。切り取ったパン耳
をバターでカリッと焼き、グラニュー糖をまぶして添えます。ヨーグルトと
フルーツでバランス良く♪

嫌いな野菜が
隠れば!
思わず食べちゃう
めっちゃうま
レシピ♡



●北海道PTA連合会のホームページ

www.hokkaido-pta.jp/ をご存じですか?
学校行事について知りたいことが検索できるPTAT(ピータット)や
広報紙に使えるテンプレートなどなど情報満載です。

●釧路市PTA連合会のホームページ

www.pta946.net/ をご存じですか?
このレシピをはじめ、各委員会の活動等を紹介しております。

