

# 教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ  
**こどもの日レシピ**

5月5日は「こどもの日」!  
子どもも大人も喜ぶレシピをご紹介します!

## 唐揚げ3種ソース

大野町 **ノ天気母さん**  
やはりボリュームのある肉料理ですね!  
タレで味に変化をつけられます。

Time 参考調理時間:約30分(鶏肉を漬ける時間除く)  
Kcal 1人あたり:約453kcal

### 甘酢たれ

Kcal 約88kcal

### ニラだれ

Kcal 約191kcal

### タルタルソース

Kcal 約274kcal

#### 材料(5人分)

鶏もも肉…2枚

A しょうゆ…大さじ3 片栗粉…大さじ5  
料理酒…大さじ2 揚げ油…適量  
おろしにんにく、おろししょうが…各小さじ1

**タルタルソース** ゆでたまご…1個  
たまねぎ…15g  
マヨネーズ…大さじ2  
レモン汁…小さじ1/2  
塩こしょう…適量

**甘酢たれ** 酢…50ml  
水…50ml  
しょうゆ…大さじ1と1/2  
砂糖…大さじ1  
片栗粉…小さじ1

**ニラだれ** ニラ…5本  
しょうゆ…大さじ4  
酢…大さじ2  
ごま油…大さじ1  
砂糖…小さじ1  
おろしにんにく…小さじ1/2

#### 作り方

①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、Aに30分程度漬ける。  
②片栗粉をまぶし、180度の油で、きつね色になるまで揚げる。

タルタルソース ゆでたまご、たまねぎをみじん切りにし、その他の材料とあわせる。  
甘酢たれ 小鍋にすべての材料を入れ火にかけ、とろみがつくまで煮る。  
ニらだれ ニらは小口切りにし、その他のすべての材料と合わせ、600wの電子レンジで1分加熱する。

## 鯉のぼり春巻き

材料(鯉のぼり春巻き4本分・兜の春巻き4個分)

鯉のぼり春巻き  
春巻きの皮…4枚  
じゃがいも…1個  
サラダ油…小さじ1  
合いびき肉…50g

たまねぎ…1/8個  
水溶き小麦粉…適量  
揚げ油…適量

兜の春巻き  
春巻きの皮…4枚  
ミートソース…80g

サラダ油…大さじ2

### 作り方

**鯉のぼり春巻き**  
①じゃがいもは柔らかくなるまでゆで、マッシャー等でつぶす。フライパンにサラダ油をひき、合いびき肉、みじん切りにした玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。じゃがいもと合わせてタネをつくる。  
②春巻きの皮に、4等分にした①のをせ、1辺だけ残して包み、尾っぽの部分を切り、水溶き小麦粉で端をとめる。  
③170度の油できつね色になるまで揚げる。

**兜の春巻き**  
①春巻きの皮で兜をおり、ミートソースを入れ、端を水溶き小麦粉でとめる。  
②フライパンにサラダ油を熱し、折り目のついた面からのせ、両面きつね色になるまで焼く。

郡上市 **うししさん**  
ミートソースを入れると子どももバクバク食べます!

## 鯉のぼり春巻き

可児市 **元祖チャコちゃんさん**

Time 参考調理時間:約15分  
Kcal 1本あたり:約157kcal

郡上市 **うししさん**

Time 参考調理時間:約10分  
Kcal 1個あたり:約97kcal

## フルーツ鯉のぼりケーキ

Time 参考調理時間:約1時間  
Kcal 1人あたり:約252kcal

## 材料(スポンジケーキ(直径18cm)6人分)

卵白…3個分 無塩バター(溶かしたもの)…20g  
卵黄…3個分 …20g  
グラニュー糖…100g 生クリーム…200ml  
薄力粉…100g 砂糖…10g  
牛乳…大さじ1 お好みのフルーツ・マーブルチョコなど…適量

### 作り方

①卵白にグラニュー糖を何度かにわけて加えながら、角がたつまでしっかり泡立てる。  
②①に卵黄を加え、再度泡だて器で混ぜ合わせる。  
③ふるいにかけて薄力粉を2回にわけてさっくり混ぜる。牛乳、無塩バターをあわせたものも入れ混ぜ合わせる。  
④オープンシートをしいた型に流し、160度のオーブンで35~40分焼き、冷ます。  
⑤④を鯉のぼりの形に切り2段にカットし、砂糖を加え泡立てた生クリーム、お好みのフルーツをはさみ、さらに全体にクリームを塗り、フルーツをうろこにみたくてトッピングする。

大垣市 **けーなーさん**  
スポンジの切れ端はグラスに入れてパフェ風にします。グラスにスライスしたイチゴを貼り付けて残りのフルーツと生クリームで飾ります。

## 牛巻きおにぎり2種(牛タン・ローストビーフ)

**牛タン巻き**  
Time 参考調理時間:約10分  
Kcal 1個あたり:約220kcal

**ローストビーフ巻き**  
Time 参考調理時間:約5分  
Kcal 1個あたり:約130kcal

## 材料(各5個分)

**牛タン巻き**  
牛タン(焼き肉用薄切り)…5枚  
ごま油…小さじ2  
ご飯…300g  
A 〔ごま油…大さじ1 塩…適量  
ごま…大さじ1〕

**ローストビーフ巻き**  
ローストビーフ…5枚  
ご飯…300g  
寿司酢…大さじ2  
トッピング(ねり梅・わさび)…適量

### 作り方

**牛タン巻き**  
①フライパンに油をひき、牛タンをさっと焼く。  
②温かいご飯にAを混ぜ5等分にし、ラップに牛タンと一緒にのせ包む。

**ローストビーフ巻き**  
①温かいご飯に寿司酢を混ぜ5等分にして冷ます。  
②ラップにローストビーフと一緒にのせ巻く。

瑞穂市 **まかりさん**  
男の子にはやっぱり肉肉肉!!!  
トッピングをのせて、彩りよく飾ります。