

# 目指せ！献立マスター

料理初心者のあなたも、数々のミッションをクリアして、献立マスターになろう！

by ペンネーム みなつき

## Mission 4

### うま味の マジックカード コレクション！

何だか味がまとまらない時、うま味を足してみると解決するかもしれないぞ！  
うま味とは料理全体の味を整え、コクと深みが出せるいわばマジックカード！  
是非ともコンプリートして色々な料理に足してみよう！

<b>Level: ★</b> 鶏がらスープの素  和洋中 オールマイティ 使えるヤツ！	<b>Level: ★</b> 味の素  炒め物以外でも 少しずつ入れて 味をみて	<b>Level: ★</b> かつおだし  和食には 欠かせない！ 定番のうま味	<b>Level: ★★</b> こんぶだし  豆腐等の 素材の味を 活かしたい時に
---	--	--	---

### 鶏がらスープの素で作る あんかけの肉野菜炒め



〈作り方〉  
 ① フライパンにごま油(またはサラダ油)で、豚こま、野菜ミックスの順で炒め、塩コショウをする。  
 ② 水溶性片栗粉に(水と片栗粉は1:1~2:1の割合でかすと美味しく)、酒大さじ1、鶏がらスープの素小さじ1であんをつくり、フライパンにいれて、ざっくりと絡ませ完成！

### こんぶだしで作る 厚揚げと青菜の煮物



〈作り方〉  
 ① 鍋に300mlの水とこんぶだしの素1袋を入れて、醤油大さじ2、みりん大さじ1、砂糖小さじ1を沸騰させる。  
 ② チンゲン菜と、厚揚げを包丁で切っておく。  
 ③ 沸騰したら豚ひき肉を入れて、あくが出たらとり、厚揚げとチンゲン菜を入れ、煮えたら出来上がり。

# 小学生 ママの献立応援

ペンネーム  
ママ業も5年生

## 第3話 包丁も火も使わない簡単レシピ、作ってみました。

わが子は小学5年生。忙しさにかまけてあまり教えていないので、料理の腕はひよっこ。そこで、ひとりで作れるレシピで、自信と意欲をつけてもらおうと始めました！子どもが作れるようになれば、お母さんはちょっと楽できるのでは！？という期待もちょっと込めて…。

『献立応援レシピ』ページをみて、「食べたい」と「難易度」を参考にしつつ選定！今回は「ピザ風トースト」。いろいろがよく、目を引いたんだそうです。これが作れるようになれば、私が寝坊しても自分で朝食、食べててくれるかな～。

**材料**  
 ピザ風トースト  
 ・食パン  
 ・ミックス野菜  
 ・トースト用ケチャップ  
 ・ミックスメジタブル

**食パンにケチャップを塗る**

凍ったままのミックスメジタブルとチーズを乗せ、オーブントースターにin!チーズがとけたらできあがり！  
 ※取り出すときに、やけどをしないように気を付けてね。

ソーセージやゆで卵など、子どもとアイデアを出しあったりと、アレンジが楽しめそう！

**子どもの感想**  
 簡単すぎるよー。  
 チーズがとけるのが  
 みえて楽しかった！

**母の感想**  
 凍ったまま  
 乗せられる  
 のが素敵!!!

献立応援レシピ

# 献立応援かわら版

第6号  
2023年3月

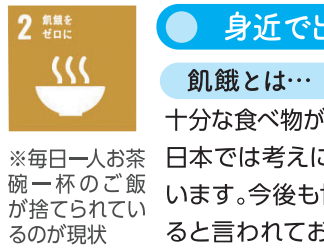
## ある日の私のSDGs

身近でできるSDGsに挑戦します！

by ペンネーム  
前陳は誰にも  
負けません



**第2号掲載 結果**  
 第2号で掲載した、「買い物の際に出たお釣りの端数募金」の結果になります。  
**期間 9月15日～10月15日 計228円**でした。  
 電子決済が普及している世の中ではありますが、今後も現金を利用した際に出た小銭募金を続けていこうと思います。



**身近で出来るSDGS**  
**飢餓とは…**  
 十分な食べ物が食べられず栄養不足になり、健康を保つ事が出来ない状態の事。  
 日本では考えにくい事象ですが、アジア圏だけでも4.2億人の方が苦しんでいます。今後も世界人口は増え、2050年には今と比べ1.7倍の食糧が必要になると言われており、さらに飢餓が増えると予想され、全世界での課題になっています。※出典: EduTownSDGs

**お店で出来る事！**  
 『フードロス削減』は、お店で一番身近に出来る事！  
 例えばバナナ。そばかすが出ると値引きさせて頂いたりしますが、実は食べ頃だったりするんです。  
 今日！今！！食べるならお買い得で美味しいバナナを。  
 ※そばかす=シュガースポット



## 佐藤の旬ごはん

今月の一品 「献立応援100秒クッキング！」

### 「具たくさん・主役級サラダ」を100秒で作るチャレンジ!

**材料はこちら**

カットサラダに具材を手際よくトッピング!

100秒チャレンジ成功!と思いきやアボカドを忘れる痛恨のミス!

アボカドを追加して…

気合十分!スタート!

完成!カラフルで美味しそう!

**佐藤の献立応援・新発見!**

- 具材を切る工程が省略できるのが強い!
- カット野菜や、一口大のチーズは時短の味方ですね。アボカドは冷凍の「アボカド・チャンク」という商品を使うと更に便利だと思います。

献立応援かわら版は、  
ホームページでもご案内しております。

QRコードは  
こちら



コンダテ  
オウエン!?  
はじめました!  
by ひろこぞう

ローソンストア100は毎日の「献立」を応援します！  
 お客様に親しまれ、頼りにされる「お店」を目指して、日々、試行錯誤の毎日です！  
 今回は、何気なしに言ってしまった…「ナンデモイ」。反省も込めまして、ご投稿を紹介致します。

何でもいい  
それが一番  
困るのよ

ペンネーム「通りすがりの主夫」さんからの投稿です。  
 「主婦(夫)の心の叫び(たまに実際叫んでる)の一句、だそうです。  
 共感される方多いのではないでしょ  
うか?毎日やってくる「献立」の悩  
み。おいしく食べてもらいたい、楽し  
く食べてもらいたい、いつも健康でい  
てもらいたい。  
 献立の先にある「幸せ」を届けてくだ  
さるお悩みに日々感謝!です。悩める  
街の主婦(夫)に、「献立応援」をお届け  
していきます!

※ご投稿より紹介