

はじめに

肉料理は子どもたちをはじめ、家族みんなに人気の高いメニューのひとつです。

この「かんたん!たのしい!おいしい!ファミリーミートクッキング」は、ご家庭で手軽にできるものをご紹介します。

特に、ふだんあまり料理になじみのない子どもたちが「自分の手で作って食べるたのしさ」を、この本を通じて体験することができます。

良質なたんぱく質をはじめ栄養豊富な食肉は、まさに家族みんなの元気のもと。ぜひ、ミートクッキングをおたのしみください。

平成14年3月

財団法人 日本食肉消費総合センター



バーベキュー	2
牛肉のコロコロステーキ	4
手作りビーフカレー	6
ひみつのオムレツ	8
豚肉とチーズのつつみ焼き	10
豚肉のなんでもまき	12
豚肉中華丼	14
ひき肉のメキシカン風	16
とり肉のチーズグリル	18
チキンドリヤ	20
タンドリーチキン風串焼き	22
子どものための あんしんミートクッキングのポイント	24



575 kcal
(1人分)

家族や友だちといっしょにキャンプ気分で!

バーベキュー

材料(4人分)

牛肉ばら(カルビ).....	200g
牛肉もも.....	200g
しょうゆ.....	大さじ2
みりん.....	大さじ1
A 砂糖.....	小さじ2
しょうが汁.....	少量
こしょう.....	少量
かぼちゃ.....	1/6個(200g)
ズッキーニ.....	1本
エリンギ.....	4本
サラダ油.....	適量
塩.....	少量
レモン.....	1個

①Aを合わせて、つけだれを作る。

②肉を①のつけだれに15分くらいつけこむ。

全体に味をなじませて!



③かまぼやはかたまりのままラップをかけて、電子レンジで3分加熱する(500Wの場合)。とり出して8mmの厚さに切る。

④ズッキーニは1cm厚さの輪のかたちになるように切る(輪切り)。

⑤エリンギはタテに4等分くらいにさく。

⑥レモンはタテに6等分に切る(くし形切り)。

⑦鉄板をよくあたため、サラダ油をぬる(キッチンペーパーに油をつけてぬるとよい)。



鉄板は熱いので気を付けて!



⑧肉や野菜をのせて焼く。とちゅうでうらがえして両面を焼く。

⑨中まで火が通ったものからいただく。野菜は焼き上がったら軽く塩をふる。好みでレモンをしぼって。



ロッキング・アドバーム
油をぬるとくっつかない!

焼いているとちゅうで油をぬりなすと、最後までこがさずにおいしく食べられるよ。

油は鉄板の表面に膜を作るから、肉や野菜をのせてもはりつかないんだよ。





レア? ミディアム? すきな焼きぐあいにはできるかな?

牛肉のコロコロステーキ

材料(4人分)

- 牛肉ヒレ(ステーキ用) …… 4切れ(400g)
- 塩 …… 小さじ $\frac{2}{3}$
- こしょう …… 少量
- サラダ油 …… 大さじ1
- おろしだれ
 - 玉ねぎ …… $\frac{1}{4}$ 個(40g)
 - 大根(輪切り) …… 3cm(100g)
 - 小ねぎ …… 2本
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ1
 - 酢 …… 小さじ1
 - レモン汁 …… $\frac{1}{4}$ 個分
- まいたけ …… 100g
- ピーマン(黄・グリーン) …… 各2個(50g)
- バター …… 10g
- 塩・こしょう …… 各少量

①おろしだれを作る。玉ねぎと大根はおろして、調味料をまぜる。小ねぎは切り口が輪になるように細かくきざむ(小口切り)。

②ピーマンはタテ半分に切ってたねをとり、食べやすい大きさに切る。まいたけは手でさく。

③フライパンを熱し、バターを入れ、とけたら②を加える。とちゅうで塩とこしょうを加え、しんなりするまでいためる。

④牛肉は焼く直前に塩、こしょうをふる。



⑤フライパンにサラダ油を熱し、肉を入れる。はじめは強火で約30秒焼き、つぎに弱火にして

2分焼く。うらがえして同じように焼く。



これは「ミディアム」だよ!



⑥まな板にとり出し、肉をサイコロのように切り、もう一度フライパンにもどして赤い面を焼きつける。

⑦焼き上がった肉を皿にもり、いためたピーマンとまいたけをそえる。おろしだれをつけながらいただく。



中までの火の通りぐあいで、いろいろなよび方があるんだよ。

クッキング・アドバイザー

焼きかげんを知っておこう!

生焼きのレア、しっかり火の通ったウェルダン、その中間のミディアムがあるんだ。





720 kcal
(1人分)

大ききケチャップ入りのあまずっぱいカレールー!

手作りビーフカレー

材料(4人分)

- 牛肉かた(角切り)..... 400g
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少量
- サラダ油..... 大さじ1
- カレー粉..... 大さじ1/2
- 玉ねぎ..... 中2個(300g)
- にんにく..... 1かけ
- しょうが..... 1かけ
- サラダ油..... 大さじ3
- にんじん(ミニキャロット)..... 8本(50g)
- さつまいも..... 1本(約200g)
- ブロッコリー..... 1/4株(40g)
- 小麦粉..... 大さじ2
- A トマトケチャップ..... 大さじ5
- 顆粒ブイオン..... 小さじ1
- 水..... 4カップ
- 塩..... 小さじ1/3
- ごはん..... 茶わん大もり4杯分(600g)

①玉ねぎは上下を切り落として皮をむき、フードカッターに入る大きさに切る。にんにくとしょうがは皮をむく。これらをいっしょにフードカッターにかけ、みじん切りにする(フードカッターがなければ、包丁でみじん切りに)。

②煮こみなべを火にかける。サラダ油大さじ3を入れ、①を加えて色づくまでよくいためる。

③肉は塩、こしょうをふり、油大さじ1を熱したフライパンに入れて焼く。焼き色がついたらカレー粉をからめ、煮こみなべ



表面全体をしっかりと焼こう!

④さつまいもはひと口サイズに切り、水にさらす。
⑤ブロッコリーは小さく分け、塩少量(分量外)を入れた湯で2~3分ゆでる。

⑥煮こみなべにAの小麦粉をふり入れ、なじんできたらケチャップ、水、ブイオンの順に加え、火

にかける。ふっとうしたら火を弱め、コトコトしている状態で煮る。



ときどきかきまぜようね!

⑦10分ほどたったら、にんじんとさつまいもを加え、さらに20分煮る。最後に塩を加えて味をととのえ、⑤のブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる(表面がブクブクしてくればオーケー)。器にごはんをもり、カレーをかける。



きちんと火がついたか、消えたかを、いつもたしかめよう! 火のそばをはなれないでね。

クッキング・アドバイザー

火の調節
強火、弱火のしかたわかる?
安全に使ってる?

かならず炎を見ながら火力をととのえようね!





ひき肉

307 kcal
(1人分)

なすやトマトも加えて、みんなをおどろかせちゃお!

ひみつのオムレット

材料(2人分)

牛ひき肉(もも)	100g
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少量
卵	3個
塩・こしょう	各少量
サラダ油	大さじ1/2
なす	1個
ミニトマト	6個
ピーマン	1個
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少量
トマトケチャップ	適量

①なすはへたを落とし、タテに4等分したものを1cm角に切る。ミニトマトはへたをとり、4つに切る。ピーマンはタテ半分^{タテ}に切ってたねをとり、1cm角に切る。

②フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、なすをいためる。しんなりしたらピーマンを加え、さらにミニトマトを入れ、塩、こしょうをする。

③フライパンに油小さじ1を熱し、ひき肉を入れる。木じゃくしでポロポロになるようにいためたら、塩、こしょうで味をととのえる。

塩は、全体にふりかけてね。



④卵はボールにわって入れて、塩、こしょうしてはよくほぐす。フライパンに油大さじ1/2を熱し、ボールの卵をいっしょに入れる。中火にして外側からかきまぜ、半熟(卵がかたまらないようす)

のうち、真ん中にひき肉をのせ、その上に野菜をのせる。

真ん中にのせよう!



⑤フライパンをかたむけて、フライがえして卵をひっくりかえすようにして、皿にとる。

⑥ふきんなどで形をととのえる。包丁で切りこみを入れ、中身が見えるようにする。好みにトマトケチャップをつけていただく。

クッキング・アドバンス
フライパンを使いこなそう!

フライパンの柄をひっかけるとあひまないよ! よそ見しないで注意して使おう。





367 kcal
(1人分)

とろ〜りチーズと豚肉をギョーザの皮につつまじゃあ!

豚肉とチーズのつつみ焼き

材料(4人分)

豚肉ロース(うす切り) …… 200g
 しょうゆ …… 小さじ2
 長ねぎ …… 1本
 カマンベールチーズ …… 1個
 ギョーザの皮(大判) …… 20枚
 サラダ油 …… 大さじ2
 レタス …… 2枚(60g)
 きゅうり …… ½本(60g)
 にんじん …… ⅓本(20g)
 A [ウスターソース …… 大さじ2
 トマトケチャップ …… 大さじ2

- ① 豚肉は細切りにし、しょうゆで下味をつける。
- ② 長ねぎは5cmの長さに切り、真ん中に切りこみを入れて開き、タテにせん切りにする。
- ③ チーズは20等分に切り分ける。
- ④ ギョーザの皮にチーズ、ねぎ、豚肉、ねぎの順に具をのせていく。
- ⑤ ギョーザの皮をまき、両端をキャンデーのよう



まいて、ねじる!

- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、弱火で⑤の両面を6分くらいずつ焼きつけ、中まで火を通す。



フッキング・アドバイザー
加熱中の油に注意して!

油はどんどん温度が上がって、しまいは火がついてしまうこともあるんだ。

油に熱を加えると100℃以上の高温になるので、はねないようにしずかに動かそう!



- ⑦ レタスは重ねてせん切りにする。にんじんは4cm長さのタテのせん切りにする。きゅうりはななめのうす切りにしたものをさらにせん切りにする。これらを合わせて水にさらす。5分くらいでざるにあげ、よく水けをきる。
- ⑧ ⑥、⑦を器にもり、Aを合わせたソースをつけていただく。





すきな野菜をお肉でグルグルまいてみよう！

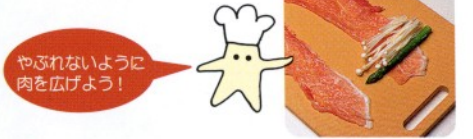
豚肉のなんでもまき

材料(4人分)

- 豚肉ももす切り 400g
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少量
- えのきだけ 1束
- グリーンアスパラガス 1束
- 小麦粉 少量
- サラダ油 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- レモンの半月切り 4枚

- かぶ 小2個(80g)
- 塩 小さじ2/6
- 甘酢
 - 酢 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/4
 - 赤とうがらし 少量

- ① えのきだけは石づきの部分を切り落とす。グリーンアスパラガスは塩少量(分量外)を入れた湯で約3分ゆで、たっぷりの水にとって冷やし、6cmの長さ^おに切っておく。
- ② 肉をまな板の上にタテ長に広げ、塩、こしょうする。えのきだけ^お1/2量とグリーンアスパラガスを肉の手前に置く。



やぶれないように肉を広げよう！

- ③ すきまができないように肉でまく。外側に小麦粉をうすくまぶす。



- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ、ころがしながらゆっくりと焼きつける。

まき終わりを先に焼くとはがれにくい！

- ⑤ 仕上げにしょうゆとみりんをなべのまわりから回しながらかけ、味をからませる。
- ⑥ かぶの甘酢づけを作る。かぶは皮をむき、半分^おに切ってからうす切りにする。塩をまぶし、しんなりしてきたらよくもんでしまり、甘酢の中につけこむ。
- ⑦ 器に⑤を盛り、⑥の甘酢づけとレモンをそえる。

クッキング・アドバイザー
知ってる？ 包丁の使い方

包丁を持たないほうの手は軽くにぎるよう^おにして丸め、切る材料をおさえよう。

包丁はギュッとにぎらず、人さし指を包丁の背にあててにぎると切りやすいよ！





豚肉がド〜ン! おなかもグ〜!!

豚肉中華丼

材料(4人分)

- 豚肉かたロース 4枚(400g)
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- かたくり粉 適量
- サラダ油 大さじ2
- 長ねぎ 1本
- 砂糖 大さじ2½
- しょうゆ 大さじ2½
- A 八角(あれば) 1個
- しょうが 少量
- 水 ¼カップ
- ほうれんそう 1束(200g)
- サラダ油 大さじ1
- B 水 大さじ2
- 塩 小さじ½
- こしょう 少量
- 砂糖 少量
- ごはん 丼4杯分(600g)

- ①肉に酒としょうゆをふって、15分くらいおく。
- ②ほうれんそうは5cmの長さに切って、葉と軸に分ける。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、軸から先にいためる。しんなりしたら葉のほうを加えていたため、Bを加えてさっと煮る。ざるにあげて汁けをきっておく。
- ③長ねぎは5cmのぶつ切りにする。
- ④肉の汁けをふきとり、かたくり粉をまぶす。



- ⑤中華なべに油を熱し、肉を焼く。表面に焼き色がつくくらいに両面が焼けたら、いったんとり出す。切った長ねぎを加え、こげ目がつくまでいためる。肉をもどし入れ、Aを加えてふたをし、10分くらい蒸し焼きにして、中まで火を通す。
- ⑥たきたてのごはんの上に、食べやすい大きさに切った肉、長ねぎ、ほうれんそうをのせる。



クッキング・アドバイス
中華なべの安全な使い方
 中華なべは持ち手のほうまで熱くなるので、かならずなべつかみを使おう。

重くて持てない場合は手伝わってもらってね。ひっくりかえすとやけどしちゃうよ!





ひき肉

274 kcal
(1人分)

おたんじょう日パーティーにたのしいメニュー

ひき肉のメキシカン風

材料(4人分)

- 豚ひき肉(もも) …… 200g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- セロリ …… 1/2本
- ブラウンマッシュルーム …… 4個
(なければマッシュルーム、または缶詰でよい)
- サラダ油 …… 大さじ1
- ホールトマト(缶詰) …… 1/2缶(200g)
- 大豆(水煮缶詰) …… 1/2缶(120g)
- A 水 …… 150ml
- 固形ブイヨン …… 1個
- ロリエ …… 1枚
- 塩・こしょう …… 各少量
- グリーンレタス …… 1個
- ペピーリーフ …… 1袋
(ルバーブ、セロリ、ルッコラなどの若い葉)
- トルティーヤ …… 8枚
(メキシコの主食で、クレープのようにまるく焼いたもの。とうもろこし粉でつくる)

① 玉ねぎ、セロリは皮をむき、フードカッターに入る大きさに切る。ブラウンマッシュルームは石づきを切りとる。これらをいっしょにフードカッターにかけてみじん切りにする。

② なべにサラダ油を熱し、①の野菜をいためる。すき通ったらひき肉を加え、ポロポロになるまでいためる。



木じゃくして
まぜながら
いためよう。



③ ②にホールトマトを加え、木じゃくしでつぶしながらいためる。トマトの水分がとんだらAを加えて、約20分煮る。水分がなくなるくらいまで煮てから、味をみて塩、こしょうをする。

④ トルティーヤは蒸し器であたためておく。電子レンジであたためる場合は、水を軽くきりふきでふきかけ、まとめてラップに包み、1分弱(500

Wの場合)加熱する。

⑤ トルティーヤにグリーンレタス、ペピーリーフ、③をのせて、まいていただく。



いっぱいおせると
まけなくなるよ!



フッキング・アドバマイ
フード
カッターで
みじん切りがバババッ!
材料を入れたらふたをして、スイッチオン!
とちゅうで止めてかきまぜよう!

下側のほうが
刃があたりや
すいので、ム
ラになりやす
いんだ。とち
ゅうでかきま
ぜようね!





364 kcal
(1人分)

シェフよりじょうず？ おいしくたのしくもりつけて

とり肉のチーズグリル

材料(4人分)

- とり肉むね …… 2枚(300g)
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少量
- つぶマスタード …… 大さじ1
- CHEDDARチーズ …… 30g
- パン粉 …… 20g
- オリーブオイル …… 大さじ2
- ミニトマト …… 12個(150g)
- ブロッコリー(ゆでたもの) …… 1/2株
- オレンジソース
- バター …… 20g
- オレンジジュース(100%) …… 100ml
- マーマレード …… 大さじ1
- レモン汁 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 各少量
- グリーンソース(あれば) …… 少量
(店で売っているパスタ用バジルソース)
- ポテトチップス …… 少量

①オーブンの天板(オープン用の鉄板)にサラダ油少量(分量外)をうすくぬっておく。とり肉は、塩、こしょうして天板に並べ、サラダ油大さじ1(分量外)をかけ、220℃のオーブンで表面がカリッと焼き色がつくまで10分ほど焼く。

②天板を一度とり出し、肉につぶマスタードをぬる。



からいのががてなら少なめに。



③さらにチーズ、パン粉をかけ、最後にオリーブオイルを少しらし、オーブにもどし、さらに加熱する。



スプーンを使うとかけやすいよ。

④5~6分たったら、ミニトマトとゆでたブロッコリーを天板のあいているところに並べ、さらに2~

3分オーブンで焼く。

⑤オレンジソースを作る。フッ素樹脂加工の小さいなべを熱し、バターを入れる。とけてシワシワとふとうしたら、オレンジジュース、レモン汁、マーマレードを加えよく混ぜ、少し煮つめる。最後に塩、こしょうで味をととのえる(市販のグリーンソースがかたい場合は、油でのばしておく)。

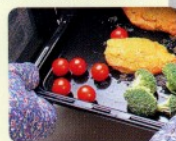
⑥焼き上がった肉はそぎ切りにし、皿の真ん中にもる。野菜をまわりにもりつけ、あいているところに2種類のソースをスプーンでたらす。ポテトチップスを真ん中にのせて仕上げる。



クッキング・アドバイザー
オーブンでやけどしないで!

オーブンの中はすぐには熱くならないので、使う前にスイッチを入れてあたためておこうね。

加熱すると天板もとても熱くなるので、とり出すときはかならずなべつがみを使おう!





671kcal
(1人分)

あつあつドリアであわせいっぱい!

チキンドリア

材料(4人分)

- とり肉もも 1枚(300g)
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少量
- 玉ねぎ 1個(200g)
- ほんしめじ 1パック
- サラダ油 大さじ1/2
- コーン缶詰(つぶ) 小1/2缶(100g)
- 市販のホワイトソース 1缶(約290g)
- 牛乳 200ml
- ごはん 茶わん4杯分(500g)
- チーズ(とけるタイプ) 100g
- バター 10g

- ①なべにホワイトソースと牛乳を入れ、火にかける。だま(つぶのかたまり)にならないようによくかきまぜ、ふつうしたら火を止める。1/3量はボールにうつしておく。
- ②玉ねぎはタテ半分に切り、うす切りにする。
- ③肉は小さめのそぎ切りにし、塩、こしょうする。



なまめに包丁を入れ、ゆっくり切ろう。



- ④しめじは石づきをとり、手で小さく分ける。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをいためる。すき通り、しんなりしてきたら、肉を加え、両面を焼く。さらにしめじを入れていためる。



肉の両面ともしっかり焼こう。



- ⑥①のなべを火にかける。コーンと⑤を加え、5分ほど煮る。
- ⑦ボールにうつしたホワイトソースにごはんをまぜ、グラタン皿にもる。上から⑥のソースをかけ、チーズとバターをちらす。
- ⑧オーブンは使う前に200℃にあたためておく。オーブンに⑦を入れ、10分焼く。表面にこげ目がついたらでき上がり。



失敗に並べられる大ききの器を使おう! グラタン皿やココットがおすすめ。

クッキング・アドバイザー
熱につよい食器を選ぼう!

オーブンに入れる器は耐熱性(熱につよい)のものを使わないと、とけたりわれたりして危険だよ。





174 kcal
(1人分)

ヨーグルト&スパイス風味のインド料理をアレンジ

タンドリーチキン風串焼き

材料(4人分)

とり肉むね	200g
とりレバー	200g
塩	小さじ1/2
ヨーグルト	100g
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
赤ピーマン	1個
サラダ油	適量
サラダ菜	適量

①レバーと肉はひと口サイズに切る。



ゆっくりと前後に動かすと切りやすいよ。



軽くおさえて水けをとろう!

③Aをよく混ぜ合わせ、①の肉とレバーを冷蔵庫に入れて30分からひと晩つけこむ(長くつけこんだほうが味がしみて、レバーが苦手な人でも食べやすくなる)。

④赤ピーマンはたねをとり、肉と同じくらいの大きさに切る。

⑤串の両方の先にピーマンがくるようにしてとり肉とレバーを順番にさす。

⑥オーブンの天板(オープン用の鉄板)に、うすくサラダ油をぬっておく。オーブンは180℃にあたためておく。

⑦串にさした赤ピーマンに油をぬり、串ごと天板にのせ、15分くらい焼く(オーブントースターの場合は、ひっくりかえしながら13~15分焼く)。

⑧器にサラダ菜をのせて、焼き上がった⑦をもりつける。



クッキング・アドバイザー
串の使い方に気をつけて!

先を向こう側に向けて、中心をねらってまっすぐにさそう。

肉やレバーをさすときは手がずべりやすいので、けがをしないように注意して!



キッチンで特に気をつけてほしいのは、包丁と火の使い方。

けがや事故を起こさないためにも、一人一人がいつも安全チェックをしながら料理することが大切！



よく切れる包丁を使ったほうが安心！

包丁はよく切れるものを使おう。切りにくい包丁は無理な力が入り、手をすべらせると大げがのもとに。よくといてから使ったほうが安全！

柄をきちんとにぎる

包丁はぎゅつとにぎらずに、中指・薬指・小指で柄をにぎり、人さし指を刃の背にのせ、親指を軽く添えるようにして持つと、使いやすく、安全！



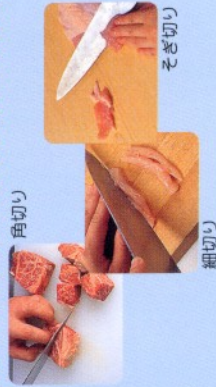
押さえる手は軽く丸めて

包丁を持たないほうの手は軽くにぎるようにして丸め、切る物を押さえよう。切るときに包丁の刃の下に手を置かないように注意して。



ゆっくりと切る

肉は野菜に比べて切りにくく、すべりやすいので注意して。包丁を前後にゆつくりと動かしながら切ろう。



火事、やけどは絶対ダメ！ 火の使い方は慎重に。

火事、やけどにはくれぐれも注意して。火のまわりに物を置いたり、よそ見をするのは危険！ また、火のそばを離れるときは、必ず火を止めよう。

こまめに火のチェックを

ガスの火のつけ方、消し方はわかるかな？ きちんと火がついたか消えたかを、必ず確かめよう。また、火力を調節するときも火を見ながら行つて。



油がねないよう注意

加熱中のなべ、フライパンに材料を加えるときは、低い位置から静かに入れよう。高い位置から勢いよく入られると水や油がはねて危険！



熱いものにさわらない

なべの持ち手やオーブンの天板も熱くなるので、必ずなべつかみを使おう。また、ひっくりかえさないように注意！ もしやけどをしたら、すぐに冷やして！

