

よかパパ料理で家族を笑顔に!!

「よかパパ料理」は、家族が主役。料理の準備から後片付けまで、家族の喜ぶ姿を想像して作ることがポイントです。

子どもが好きなレシピやママのリクエストメニューで、食卓を笑顔にしましょう。

ポイント1 簡単メニューでOK!

野菜を「切るだけ」「ゆでるだけ」でも、食卓を彩る料理に! 簡単メニューで大丈夫。「料理をするぞ!」と気負わないうことが、長続きする秘訣です。

ポイント2 子どもと一緒に作りましょう

料理は、子どもとのコミュニケーションに大いに役立ちます。材料を混せたり、こねたり、子どもができることは任せてOK! 大人は見守り役に徹しましょう。

おいしく作るポイント

★しっかり測ろう!

よかパパ料理の基本は「測ること」。レシピに沿って、分量をきっちり測っておいしい料理を作りましょう。

大さじ 1 → 15cc スプーンで
1杯

小さじ 1/2 → 5cc スプーンで
1/2杯

1 カップ → 200 cc の
計量カップ 1杯

★味見をしよう!

材料や火加減によって、味の濃さが変わることも。調味料を加えた後には味見をし、塩加減などを調整しましょう。



無理をせず、
できるときに、
できることから
始めてみましょう!



レシピを教えてくれたのは
水野 直樹さん

子育てグループ「PaPaラボ」代表。「パパの読み聞かせ隊」隊長も務める。このメンバーを中心、「日本パパ料理協会公認肥後パパ料理の会」を結成。パパ手作りのパパ料理を囲み、子育て話を楽しんでいる。2児の父。

contents

p2～がっつりおかず

- p2 … 白菜と豚肉のミルフィーユ
- p3 … マーボーナス豆腐
・魚のホイル焼き
- p4 … アクアパッツァ
・煮込みハンバーグ

p5～おつまみ

- ・豆腐のたこ焼き風
・おつまみ三点盛り

p6～子どもと作ろう!

- p6 … ピタパン
・ニンジンのポタージュ
- p7 … ブルーベリーとヨーグルトのムースケーキ
・クリスマスケーキ
- p8 … プリンアラモード
・スイカスムージー
・パリパリスティックパイ
- p9 … 米粉のチヂミ
・秋の簡単炊き込み生姜ご飯
・もずくのかき玉スープ
- p10 … ポテトニヨッキ
・クリームチーズソース
・トマトとひき肉の重ね焼き

がっつりおかず



重ねて鍋に入れるだけ♪

● 白菜と豚肉のミルフィーユ

【材 料(4人分)】

・白菜	1/2個
・豚バラ薄切り	300g
・和風だし(顆粒)	大さじ2
・水	400cc
・白だし	適量
・ポン酢	適量

【作り方】

- ①白菜は芯を切り落とし、葉を1枚ずつはがし、洗っておく。
- ②白菜、豚バラ、白菜、豚バラの順に重ねていき、約5cm幅に切る。
- ③切り口が見えるように鍋に敷き詰める。
- ④和風だしを振りかけ、水と白だしを加え、フタをして火にかける。
- ⑤沸騰したら火を弱め、豚バラに火が通り、白菜がやわらかくなったら完成♪
- ⑥お好みでポン酢をつけて食べる。



はじめに白菜を敷き、豚バラを載せるこれを数回繰り返す



中心から円を描くように、鍋いっぱいに敷き詰めていく



POINT
白菜が大きい場合は、縦に切って重ねやすい大きさにしましょう