



保護者からの要望にお応えして

材料が少なく

簡単にできる



市のHPでも見られます

保育所（園）からのおすすめレシピ集

をお届けします

誕生日などの特別な日に
活用できるおもてなし料理

かわいい飾り切りの方法

なども掲載し、役に立つ内容が盛りだくさん！



揚げなすの
めんつゆ漬け



飾り切り



キンパ（韓国風
海苔巻き）



保育所（園）、子育て支援センター、
女性こども課、健康推進課が監修

レシピ配布場所

- ・各子育て支援センター
- ・道の駅びんご府中
- ・府中市民病院内
- 食Naviレストランこもれび
- ・市役所ロビー、女性こども課
- ・リ・フレ

おすすめレシピ集は、6月と10月に発行しています。

レシピ集に関すること、子どもの食事でご気になることなど、
気軽に保育所（園）や子育て支援センター、女性こども課
に声を掛けてください。

問い合わせ先 女性こども課
（☎ 43-7265）

今月のメニュー

・カラフルおにぎり・ ～旬の食材を使って～

いっしょにつくろ ～クッキング～

今回は、おすすめレシピ
や家で子どもとできる
クッキングを紹介します！
保育所で作ったおや
つです。

～下川辺保育所より～

■材料（4人分）

- ・米…2カップ
- ・むき枝豆…60g
- ・粒コーン…50g
- ・ニンジン…1/4本
- ・塩…少々

■作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②ニンジンは、いちよう切りにし、むき
枝豆と粒コーンと一緒にゆでる。
- ③炊きたてのご飯に、②と塩を混ぜる。
- ④ラップでおにぎりを作る。



おすすめ
ポイント



暑さがだんだん増してくる季節です。夏野菜
の彩りが食欲をそそる一品です。

保育所では米とぎや収穫した枝豆、とうもろ
こしの粒とりなど、子どもたちが楽しんでして
います。子どもは、お手伝いが大好きです。家
庭でも一緒にクッキングを楽しんでみませんか。

