

保育所（園）からの おすすめ

レシピ集



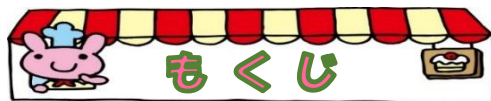
平成30年6月発行

すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）

6月の食育月間にあたり、レシピ集をお届けします。今回は、保護者の方の要望を取り入れ、子どもの喜ぶメニューや材料が少なく簡単にできるメニュー、バランスの良い一品、子どもと一緒に作れるメニューを紹介しています。レシピ集が、「食べると元気になる」楽しい食卓づくりのひとつになればと思います。

すすくげんき委員会では、府中市内の保育所（園）、子育て支援センター、女性こども課、健康医療課が連携しながら、乳幼児期の子どもたちの心と体を育てる食育をすすめています。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることがありましたら、気軽にお近くの保育所（園）や子育て支援センター、および女性こども課に声をかけてください。



	ページ
調味料の計り方・食材の目安	1
料理をするときに気をつけること	2
主食	
おむすび3種類	3
タコライス	4
ビビンバ	5
主菜	
魚の梅焼き	6
タンドリーチキン	7
豆腐のまり揚げ	8

副菜	
ポテトグラタン	9
おぐらのねばねばサラダ	10
和風のりサラダ	11
チリコンカン	12
お汁	
だしの取り方	13
やかましい味噌汁	14
もずくスープ	15
おやつ	
じゃがまる・じゃが芋のスイートポテト	16
ほろほろクッキー	17



調味料の計り方



同じ量でも、食品によって重さが違うよ。

食品名	小さじ1	大さじ1	カップ1
水・酢・酒	5 g	15 g	200 g
みそ・しょうゆ・ みりん	6 g	18 g	230 g
食塩	6 g	18 g	240 g
砂糖	3 g	9 g	130 g
油・バター	4 g	12 g	180 g
小麦粉	3 g	9 g	110 g



粉を計るときには、割りばしなどですりきりにしよう。
押したり、トントンして詰めないでね。



すりきり



計量スプーンや計量カップがないときは、ほかのものでも計れるよ。



≒



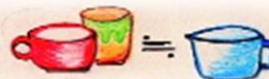
カレースプーンと大さじ15gはほぼ同じ



≒



ティースプーンと小さじ5gはほぼ同じ



≒



湯呑・コーヒークップと計量カップ200mlはほぼ同じ

食材の目安



食品名	目安単位	目安重量(g)	食品名	目安単位	目安重量(g)
玉ねぎ	1 玉	200	じゃが芋(中)	1 個	150
きゅうり	1 本	100	油揚げ	1 枚	30
レタス	葉1枚	6	ごま	大さじ1	9
キャベツ	葉1枚	50	ちりめんじゃこ	大さじ1	5
ほうれん草	1 束	200	カットわかめ	大さじ1	3
もやし	1 袋	200	焼きのり	1 枚	4
トマト(中)	1 個	200	スライスハム	1 枚(薄切り)	20(10)
ねぎ	1 本	10	ベーコン	1 枚	20
人参(中)	1 本	200	コンソメ	1 個	5

料理をするときに気をつけること

- ①髪の毛やフケが落ちないように三角巾をかぶる。
長い髪は後ろで束ねる。



- ④ツメは短くしておく。
手の甲や指先、ツメ、手首などしっかり洗う。



- ⑤清潔なタオルでふく。



- ②指輪や腕時計・ブレスレットなどは、はずす。



- ③エプロンをする。動きやすく自分でつけられるものがよい。



- ⑥クッキング台は、ちょうど良い高さ。



- ⑦包丁で切る時、押さえる手は「ねこの手」。





おむすび3種類



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

《材料》ねぎじゃこ味4個分 調理時間10分

ごはん 茶碗2杯
ちりめんじゃこ 大さじ2
ねぎ(小口切り) 3本
ごま油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1



【1個分 エネルギー：172kcal 塩分量：0.4g】

《作り方》

- ① フライパンでちりめんじゃこをごま油でよく炒める。火を止めてねぎとしょうゆを入れてひと混ぜする。
- ② ①に温かいごはんを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②をおむすびにする。

《材料》きな粉味4個分 調理時間5分

ごはん 茶碗2杯
きな粉 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 少々



【1個分 エネルギー：159kcal 塩分量：0.1g】

《作り方》

- ① ボウルにきな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせる。
- ② おむすびを作る。
- ③ ②を①に転がしまぶす。

《材料》みそ味4個分 調理時間10分

ごはん 茶碗2杯
みそ 小さじ2
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ1



【1個分 エネルギー：148kcal 塩分量：0.4g】

《作り方》

- ① みそ・みりん・砂糖を混ぜ合わせる。
- ② おむすびを作って、その上に、①をぬる。
- ③ 温めたオーブントースターでみそがフツフツするまで焼く。





タコライス

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

コンソメ：食品表示で確認してください。

《材料》4人分

調理時間15分

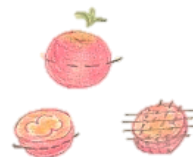
ごはん		茶碗4杯
牛ミンチ		100g
油		少々
A	コンソメ	1個
	ケチャップ	大さじ5
	レタス	3枚
	トマト	1個
	プロセスチーズ	50g



【1人分 エネルギー：295kcal 塩分量：1.7g】

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、牛ミンチを炒め、Aで味をつける。
- ② レタスは短めの短冊切り、トマトは1cmの角切りにする。



- ③ チーズは、0.5cmのサイコロ切りにする。
- ④ ②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 炊き上がったごはんに①、④を盛り付ける。

ひとくちメモ

♡「タコス」は、メキシコの郷土料理です。
トルティーヤというトウモロコシの粉に水と塩を加えて、薄く円形に伸ばして焼いたものに、ミンチ・チーズ・レタス・トマトをはさんだ料理です。タコスの具を米飯の上にのせたものが沖縄料理のタコライスです。

ビビンバ



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《材料》4人分

調理時間30分

	ごはん	茶碗4杯
	牛肉	150g
A	砂糖	大さじ1と1/3
	しょうゆ	大さじ2/3
	卵	2個
B	塩	少々
	砂糖	少々
	油	小さじ1
	ほうれん草	120g
	もやし	120g
	人参	40g
C	白ごま	小さじ2
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	ごま油	小さじ2

《作り方》

- ① 牛肉を炒めてAで味をつける。
- ② 卵はBで味をつけ、炒り卵にする。
- ③ ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。もやしは半分に切り、人参はせん切りにし、ゆでて水気をきる。
- ④ ③をCで和える。
- ⑤ 器にごはんを入れて、その上に①、②、④を盛り付ける。



ひとくちメモ

♡牛肉をミンチにかえても、いいです。

【1人分 エネルギー：406kcal 塩分量：1g】

魚の梅焼き



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

《材料》4人分

調理時間20分

A {	鮭	4切
	梅干し	大1個
	青じそ	2枚
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1/2
	油	少々

《作り方》

- ① 種をとった梅干しと青じそは、みじん切りにしAと混ぜ合わせる。
- ② ①に鮭を入れてからめ、しばらくおく。
- ③ 温めたフライパンに油をひいて②を両面焼く。



【1人分 エネルギー：70kcal 塩分量：0.8g】

ひとくちメモ

♡ フライパンにクッキングシートを敷いて、その上に魚を置いて焼くと焦げつきにくいです。

タンドリーチキン

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

《材料》4人分 調理時間30分

A	鶏肉	240g
	すりおろしにんにく	少々
	塩	小さじ1/3
	カレー粉	小さじ1
	プレーンヨーグルト	60g
	ケチャップ	大さじ1

《作り方》

- ① ポリ袋にお好みの大きさに切った鶏肉とAを合わせ、しばらく漬けこむ。
- ② 鉄板にクッキングシートを敷き、①を漬けたレと一緒に並べる。
- ③ 170℃のオーブンで15分焼く。

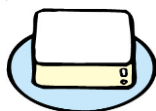
※ フライパンで焼く場合は、弱火で蓋をして両面しっかり焼く。



ひとくちメモ

- ♡ ヨーグルトにつけることで、お肉が柔らかくなります。
- ♡ 鶏肉のかわりに、魚にしても合いますよ。

【1人分 エネルギー：139kcal 塩分量：0.6g】



豆腐のまい揚げ

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《材料》4人分

調理時間20分

木綿豆腐 350g
 鶏ミンチ 140g
 玉ねぎ 1/4個
 人参 1/4本
 ねぎ 1/3束
 卵 1/2個
 塩 小さじ1/2
 片栗粉 90g
 揚げ油 適量
 A { 砂糖 大さじ2
 みりん 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ2
 おろししょうが 小さじ2
 水 大さじ1強

《作り方》

- ① 豆腐をあらくほぐし、ざるで水気をきる。
- ② 玉ねぎ、人参、ねぎはみじん切りにし、炒める。
- ③ ①、②、鶏ミンチ・卵・片栗粉・塩を混ぜ合わせる。



- ④ ひとくち大に丸め、160～170℃の油で揚げる。
- ⑤ Aを煮立て、④をからめる。



【1人分 エネルギー：302kcal 塩分量：2.2g】

ひとくちメモ

- ♡ 片栗粉の量は、豆腐の水分量で調整してください。
- ♡ ④はスプーンでひとくち大にすくって、油に落とすと簡単ですよ。高温で揚げると焦げやすいので注意！！



ポテトグラタン



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

ベーコン:食品表示で確認
してください

《材料》4人分

調理時間20分

じゃが芋 小2個
 玉ねぎ 1/4個
 ベーコン 20g
 バター 20g
 コンソメ 1/2個
 塩・こしょう 少々
 小麦粉 大さじ1と1/2
 牛乳 200ml
 ピザチーズ 40g



【1人分 エネルギー：190kcal 塩分量：1.2g】

《作り方》

- ① ジャが芋は0.5cmの厚さの半月切りにし、固めにゆでる。玉ねぎはせん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎが透き通る程度に炒め、ベーコン・じゃが芋を加える。
- ③ 弱火にして小麦粉をふり入れ、焦げないように混ぜる。全体になじんだら牛乳・コンソメを加える。塩・こしょうをして、とろみがつくように混ぜながら火を通す。
- ④ グラタン皿に入れてピザチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。



ひとくちメモ

♡ 簡単にひとつの鍋でできますよ。



おくらのねばねばサラダ

《材料》4人分

調理時間15分

おくら 1パック
里芋（冷凍） 200g
塩 少々
マヨネーズ 適量
すりごま 適量



【1人分 エネルギー：113kcal 塩分量：0.6g】

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《作り方》

- ① おくらはネットのまま塩をかけ、そのままこすってうぶ毛を取り、ネットから出し、塩が付いたまま沸騰したお湯で約2分ほどゆでる。
- ② ヘタを切り取り、好みの大きさに切る。
- ③ 里芋は塩ゆでして、食べやすい大きさに切る。
- ④ ②、③が冷めたら材料をすべて混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

- ♥里芋は冷凍を使用することで、皮むきなどの手間が省け、時短できます。
- ♥マヨネーズのかわりにお好みのドレッシングでもアレンジできます。



和風のいさらだ

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
		○

オイスターソース:食品表示で確認してください

《材料》4人分

調理時間15分

A {

きゅうり 1/2本
 ほうれん草 1/2袋
 キャベツ 80g
 人参 1/4本
 ちりめんじゃこ . . . 大さじ2
 刻みのり 5g
 しょうゆ 小さじ1
 白ごま 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 オイスターソース 小 さ じ 1 と 1/2
 ごま油 小さじ1



【1人分 エネルギー：55kcal 塩分量：0.7g】

《作り方》

① きゅうりは半月切りにし、塩をふって水気がでたら絞る。



② ほうれん草は、ゆでて2～3cmの長さに切り水気を絞る。

③ キャベツはせん切り、人参はいちょう切りにし、ゆでて水気をきる。この時にちりめんじゃこもさっと湯通しする。

④ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①、②、③の材料と刻みのりを入れ混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

♥ 野菜を季節の野菜に変えてもおいしいですよ。
 オイスターソースが入ることでコクが出て一味違います。

チリコンカン

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
		○

ウスターソース:食品表示で確認してください

《材料》4人分

調理時間25分



《作り方》

- ① 鶏肉はこま切れ、玉ねぎは角切り、人参はいちょう切り、ピーマンはせん切りにする。



- ② 鍋で鶏肉・にんにく・玉ねぎ・人参を油で炒める。火が通ったら、ピーマン・大豆・コーンを加える。
 ③ Aの調味料を入れて弱火で15分ほど煮込む。
 ④ 火を止めて、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。再度火をつけて少し煮込む。

A

鶏肉 100g
 大豆水煮 160g
 玉ねぎ 小1個
 人参 1/4本
 ピーマン 中1個
 コーン缶 30g
 すりおろしにんにく . . . 少々
 サラダ油 小さじ1
 ケチャップ 1/2カップ
 トマト缶 200g
 しょうゆ 小さじ1
 ウスターソース 小さじ1
 砂糖 大さじ1弱

B

片栗粉 小さじ2
 水 大さじ2



【1人分 エネルギー：200kcal 塩分量：1.9g】

ひとくちメモ

- ♡ チリコンカンはメキシコ料理です。
- ♡ 煮込むだけで簡単に作れ、野菜がおいしく食べられます。
- ♡ お肉はベーコンなどに変えてもおいしいです。お好みでどうぞ！！

だしの取り方



だしは、汁物や煮物などさまざまな料理のベースとして使われ、うま味を出します。

【昆布だし】



①鍋に水2カップを入れ、昆布（5cm×5cm）を30分以上つける。



②中火にかけ、沸騰する手前で火を止め昆布を取り出す。

【かつおだし】



①鍋に水2カップを入れ沸騰したら、かつお節5gを入れて火を止める。



②かつお節が沈んだら取り出す。

【いりこだし】



①鍋に水2カップと頭と内臓を取り除いた煮干し5gを入れる。



②火にかけ沸騰したら火を弱めて2～3分煮て、火を止め取り出す。

やかましい味噌汁



使っている
アレルギー食材

卵	乳製品	小麦

《材料》4人分

調理時間20分

じゃが芋 1/2 個
 玉ねぎ 1/4 個
 人参 1/6 本
 豆腐 1/4 丁
 油揚げ 1/4 枚
 えのきたけ 1/2 袋
 ねぎ 2 本
 カットわかめ ひとつまみ
 煮干し 20g
 水 3 カップ
 みそ 大さじ1と1/2



【1人分 エネルギー：70kcal 塩分量：1.2g】

《作り方》

- ① 煮干しでだしをとる。（P.13参照）
- ② じゃが芋・玉ねぎ・人参・えのきたけを食べやすい大きさに切り、①の鍋に入れ煮る。
- ③ ②にサイコロ切りの豆腐とみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせ、水に戻したわかめと小口切りにしたねぎを加える。

ひとくちメモ

♡ やかましい味噌汁とは、[や] 野菜、「か」 海藻、「ま」 豆類、「し」 しいたけなどのきのこ類、「い」 いも類を入れた栄養バランスのとれた具たくさん味噌汁です。

♡ 前日、煮干しを鍋の水につけたり、夕食を作るとき、一緒に材料を切っておくと忙しい朝に便利です。

もずくスープ



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《材料》4 人分

調理時間25分

	もずく	100g
	人参	1/5 本
	えのきだけ	1/2 袋
	豆腐	1/3 丁
	卵	1 個
	かいわれ大根	1/5 パック
	だし汁	4 カップ
A	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ2/3
B	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ2



【1個分 エネルギー：57.5kcal 塩分量：1.7g】

《作り方》

- ① もずくはさっと洗って水気を切る。人参は短冊切りにし、えのきだけは石づきをとり、2cmに切る。豆腐はサイコロ切り、かいわれ大根は2cmに切る。
- ② 鍋にだし汁（P.13参照）と人参を入れてひと煮立ちしたら、えのきだけ・豆腐・もずくを入れ火を通し、Aで味をととのえる。Bの水溶き片栗粉で少しとろみをつけてから、溶いた卵を流し入れ、かいわれ大根をちらす。

ひとくちメモ

- ♡ 先に水溶き片栗粉で少しとろみをつけて、溶き卵を円を描くように入れるとふんわりした卵になります。
- ♡ 和風・中華・洋風など献立に合わせて味付けをかえることができます。

じゃがまる

《材料》 6 個分 調理時間 25 分

じゃが芋 ・ 小 2 個 (200 g)
 片栗粉 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 3
 バター ・ ・ ・ ・ ・ 10g
 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1
 のり ・ ・ ・ ・ ・ 6 枚

【1 個分 エネルギー：57kcal 塩分量：0.2 g】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	



《作り方》

- ① じゃが芋は皮をむいてゆでる。
- ② じゃが芋がやわらかくなったら、水気をきり、熱いうちにつぶして、片栗粉、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を6等分にして小判型に丸め、中火にかけたフライパンにバターをひいて両面を焼く。
- ④ 火を止めてしょうゆをフライパンに入れて全体にからめ、のりを巻く。



じゃが芋のスイートポテト

《材料》 4 個分 調理時間 25 分

じゃが芋 ・ 小 2 個 (200 g)
 練乳 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 4
 バター ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/3
 溶き卵 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1

【1個分 エネルギー：93kcal 塩分量：0.1 g】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	

《作り方》

- ① じゃが芋と同様ゆでてつぶし、練乳とバターを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分して形を整え、溶き卵を表面に塗ってアルミホイルにのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

ほろほろクッキー

【プレーン・ココア・きな粉味】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

《材料》 50個分

調理時間 45分

バター 150g
小麦粉 110g
コーンスターチ 140g
粉砂糖 大さじ6
ココアパウダー . . . 大さじ1
きな粉 大さじ1と1/2

《作り方》

- ① オーブンは180℃に温めておく。室温で柔らかくしたバターをボウルに入れ、小麦粉とコーンスターチを合わせてふるい入れる。粉砂糖も入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 生地を3等分して、ひとつにココアパウダー、ひとつにきな粉を混ぜる。
- ③ 直径2cmに丸め、クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて並べオーブンで15分焼く。表面が乾いて、ひびが入ってきたら焼き上がり。



ひとくちメモ

♡ 冷蔵庫から出したばかりのバターを使う時はレンジに20秒かけて少し柔らかくするといいです。

♡ きな粉を同量の粉チーズにかえてもいいです。

【5個分 エネルギー：228kcal 塩分量：0.3g】

元気な体と心をつくる食べ物

ふちゅうっこはやさしい



元気な体と心をつくるために積極的に食べてほしい食べ物を「ふちゅうっこはやさしい」という合言葉にしました。
この合言葉をもとに、バランスのとれた食生活を送っていきましょう。

こ

こめ（ごはん）
ごま、こむぎなど

こめは主食として、欠かせないもの
こまは肌を元気に！



や

野菜・果物

病気に負けない元気な身体に
必要なもの



し

しいたけなど
きのこ類

お腹のおそうじ屋さん！
強い骨を作る手助けをしてくれるよ



ふちゅうっこはやさしい

ふちゅうみそ

など豆・大豆製品

身体をつくるもと！
病気を予防する働きもあるよ



は（わ）

わかめなど海藻類

カルシウムたっぷり！
強い骨や歯をつくるものになる



さ

魚・肉

元気な身体づくりに必要なたんぱく質
がふくまれている
魚には血液さらさら効果があるよ



い

いも類

エネルギーのもと
ビタミンもたっぷり含まれている



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。