

保育所（園）からの
おすすめ

レシピ集



平成30年10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）

10月の『ひろしま食育ウィーク』にあたり、レシピ集をお届けします。今回は、6月発行のレシピ集に続き、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。

すく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

主食

調味料の計り方・食材の目安	1
調味料の役割	2

主菜

木の葉丼	3
ツナと人参のそぼろ丼	4
ミルクリゾット	5
魚のもみじ焼き	6
れんこんのはさみ焼き	7
鶏肉のオレンジ焼き	8
冬野菜シチュー	9

副菜

ほうれん草のおかか和え	10
ごぼうの味噌きんぴら	11
ブロッコリーのポテサラ	12

お汁

相性汁	13
れんこんスープ	14

おやつ

くずもち	15
ごぼうサブレ・ほうれん草サブレ	16
オレンジフレンチトースト	17

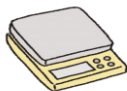
調味料の計り方



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	5g	15g	200g
みそ・しょうゆ・みりん	6g	18g	200g
食塩	6g	18g	240g
砂糖	3g	9g	130g
油・バター	4g	12g	180g
小麦粉・片栗粉	3g	9g	110g
きな粉	2g	6g	90g

食材の目安

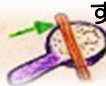


食品名	目安単位	目安重量(g)	食品名	目安単位	目安重量(g)
玉ねぎ	1玉	200	ねぎ	1本	10
れんこん(中)	1節	200	じゃが芋(中)	1個	150
ごぼう	1本	200	さつま芋(中)	1本	200
大根(中)	1本	1000	しめじ(小)	1パック	100
白菜	1枚	80~100	油揚げ	1枚	30
人参(中)	1本	200	ベーコン	1枚	20
ピーマン	1個	40	卵	1個	60
いんげん	1さや	10	すりごま	大さじ1	9
ブロッコリー	1個	300	かつお節小袋	1袋	4
ほうれん草	1束	200	ツナ缶(小)	1缶	70
小松菜	1束	200	固形コンソメ	1個	5



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



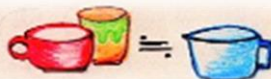
計量スプーンや軽量カップがないときは、ほかのものでも計れるよ。



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



塩

調味料の基本となるもの。
魚の臭みやヌメリ取り、野菜のアク抜きに使う。脱水効果もあり食材の味を濃縮させ保存性が増す。また、酢の酸味を和らげる働きもある。



調味料の役割

しょうゆ



塩味だけでなくうま味とコクがあり、味に深みをあたえるほか、色づけや香りづけをする。

種類	こいくち	うすくち
特徴	コクがあり塩分低め	塩分が高い
料理	全般	吸い物・煮物

みそ



うま味を与え、魚の臭み消しや漬けることで保存性が増す。

種類	赤みそ	中みそ（合わせみそ）	白みそ
特徴	豆味噌など赤褐色で香ばしく辛口。	2種類以上の味噌を合わせた一般的な味噌。	米麹を多く使用し甘口で塩分控えめ。
料理	田楽 マーボー豆腐	味噌汁	和え物 焼き物

砂糖



甘味だけでなく、素材を柔らかくしたり、コクや照りを出す効果がある。

種類	上白糖・三温糖	グラニュー糖
見た目・形状	しっとり・細かい	さらさら・粗い
味	コクがある	あっさり
料理	全般	飲み物

※黒糖は、サトウキビを搾った液を煮詰めたもの。1歳未満児には使用を避ける。



みりん

甘味とうま味を与え、素材の照りやツヤを出す。
調味用の酒でアルコールを含むため煮立ててアルコール分を飛ばして使う。
みりん風調味料はアルコールは含まない。

酢



酸味。米酢や穀物を主原料とする穀物酢はクセがなく料理全般、ドレッシングにおすすめ。他にもリンゴなどの果汁からできた果実酢もある。
殺菌効果や素材を柔らかくする効果がある。
加熱すると風味や酸味がとぶ。

酒



うま味や風味を与える。調理前に肉や魚に振りかけると臭みを取り、身を柔らかくする。
調理用に造られた料理酒には塩分がある。



木の葉丼



使っている
アレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○		

《材料》大人4人分 調理時間25分

ごはん 茶碗4杯
 玉ねぎ 1/2個
 油揚げ 3枚
 だし汁 1.5カップ
 A { 砂糖 小さじ1
 みりん 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1強
 卵 2個
 ねぎ 2本

《作り方》

- ① 玉ねぎ・油揚げはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。



- ② 玉ねぎ・油揚げ・だし汁を鍋に入れて煮る。
 ③ ②にAを加えて味をととのえる。
 ④ 沸騰している中に溶いた卵を入れて混ぜ、ねぎを加える。
 ⑤ ④をご飯の上にのせる。



【1人分 エネルギー：400kcal 塩分量：0.8g】

ひとくちメモ

- ♡ 油揚げを使うことで安価でできます。
油揚げのかわりにかまぼこやさつま揚げで作ってもおいしいです。
- ♡ 名前の由来は、具材を舞い散る木の葉にみたえたものです。



ツナと人参のそぼろ丼

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

《材料》 大人4人分 調理時間 15分

ごはん	茶碗4杯
ツナ缶(小)	1缶
人参	2/3本
スキムミルク	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
刻みのり	適量

《作り方》

- ① 人参はすりおろす。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れて、人参を炒める。
- ③ ②にツナを加え、ほぐしながら炒める。
- ④ ③にスキムミルクを入れ、砂糖、しょうゆを加える。
- ⑤ 木べらで混ぜながら、水分を飛ばし弱火でゆっくりそぼろになるように炒める。
- ⑥ 温かいごはんの上に⑤をかけて、刻みのりを散らす。



ひとくちメモ

- ♡ ツナの缶詰は、油漬け・油入りの水煮・油が入っていない水煮があります。油にはツナの旨み成分が溶け込んでいます。
油の入っていないツナ缶の場合は、サラダ油を使ってください。

【1人分 エネルギー:248kcal 塩分量:0.7g】

ミルクリゾット



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

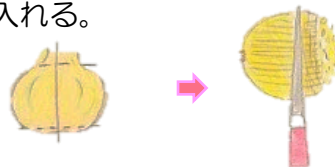
コンソメ：食品表示で確認してください。

《材料》大人4人分 **調理時間20分**

ごはん 茶碗4杯
 鶏ミンチ 100g
 人参 1/3本
 玉ねぎ 小1個
 しめじ 1/2パック
 固形コンソメ 2個
 牛乳 2.5カップ
 ねぎ 2本
 塩・こしょう 少々
 水 3カップ

《作り方》

- ① ごはんはザルに入れ、軽く洗い水気をきっておく。
- ② 鍋にみじん切りにした人参・玉ねぎ・しめじ・水を加え火にかけ、沸騰したら鶏ミンチを箸でほぐしながら入れる。



- ③ ②の材料がやわらかくなったら、コンソメ・牛乳・①を加えて煮る。
- ④ 最後に小口切りにしたねぎを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

【1人分 エネルギー：388kcal 塩分量：1g】

ひとくちメモ



保育所の大人気メニュー。

具たくさんで、朝食にもぴったりです。



魚のもみじ焼き



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

魚 4切
 人参 1/4本
 ピーマン 1個
 A { 中みそ 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ2

《作り方》

- ① 人参、ピーマンはみじん切りにして、さっと湯を通す。
- ② Aと①を混ぜ合わせ魚にぬって、160℃のオーブンで10分くらい焼く。



【1人分 エネルギー：198kcal 塩分量：0.8g】

ひとくちメモ

- ♡ ピーマンはさっと湯を通すと苦味が減って、子どもにも食べやすくなります。
- ♡ 鮭や鰯（あじ）などにもよく合います。

れんこんのはさみ焼き



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

れんこん 1 節 (200g)
 鶏ミンチ 100g
 A { しょうゆ 大さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 片栗粉 大さじ1
 ごま油 適量

《作り方》

- ① ボウルに鶏ミンチとAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② れんこんは0.5cmくらいの厚さに輪切りにして並べ、①をスプーン1杯くらいずつのせ、もう1枚のれんこんではさむ。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を並べて、中火で蓋をして様子を見ながら両面をこんがり焼く。



ひとくちメモ

♥ 簡単に作れて、お弁当のおかずにもいいです。
 お好みで、ポン酢か生姜じょうゆをつけて食べるとおいしいです。

【1人分 エネルギー：84kcal 塩分量：0.3g】





鶏肉のオレンジ焼き



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30分

A	鶏肉	200g
	マーマレード	15g
	しょうゆ	大さじ1
	にんにく（すりおろし）	少々

《作り方》

- ① Aの調味料を合わせ、鶏肉をつける。
- ② ①をクッキングシートを敷いた天板に並べ
180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。



【1人分 エネルギー：113kcal 塩分量：0.8g】

ひとくちメモ

- ♡ 最初に肉を食べやすい大きさに切っておくと早く火が通りやすくなります。その時は焼き時間を短めにしてください。
- ♡ 魚でもおいしくできます。



冬野菜シチュー



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》 大人4人分 調理時間50分

鶏肉	80g
じゃが芋	中2個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
白菜	2枚
大根	1/10本
ブロッコリー	40g
バター	30g
小麦粉	大さじ5
固形コンソメ	1個
(コンソメのかわりに鶏がら顆粒では小さじ1)	
塩	小さじ1/3
牛乳	1.5カップ
水	3カップ

【1人分 エネルギー：267kcal 塩分量：1.1g】

《作り方》

- ① 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜・大根は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでしておく。
- ② 鍋に少量の油を入れて鶏肉を軽く炒め、人参・大根・玉ねぎを入れ炒める。じゃが芋・白菜・水・コンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ フライパンにバターを入れ溶かす。一旦、火を止めて小麦粉を入れ混ぜる。弱火にして牛乳を少しずつ加えながらダマにならないように混ぜる。
- ④ ③が滑らかになったら②の鍋に入れて焦げ付かないように混ぜる。塩で味をととのえ、器に盛り付けブロッコリーを飾る。

ひとくちメモ



他にも、里芋・かぶ・ほうれん草・チンゲン菜などの野菜を使ってもおいしいです。



ほうれん草のおかか和え

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 15分

ほうれん草 1/2束
もやし 1/5袋
人参 1/5本
かつお節 4g
しょうゆ 小さじ2

《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて3cmくらいに切り、軽く絞る。人参はせん切り、もやしはざっくり切り、ゆでて水気をきる。
- ② ①の野菜をかつお節としょうゆで和える。

《青葉(ほうれん草・小松菜)のゆで方のポイント》



ひとくちメモ

- ♡ かつお節をすりごまにかえ、砂糖も少し入れるとごま和えになります。
- ♡ 青菜は塩を入れてゆで、急激に冷やすことで色鮮やかに仕上がります。

①



青菜は、水洗いをして根を切り、根元は大きい場合は十文字の切れ目を入れる。

②



沸騰したお湯に塩を一つまみ入れて、①の青菜を根元から入れる。しんなりしたら、葉の部分もつけて、一度ひっくり返す。その後、火を止める。

③



ボウルに水を入れて青菜を入れ、流れる水で冷やす。

④



根元をそろえて、軽くしぼり、適度な長さに切る。

【1人分 エネルギー：20kcal 塩分量：0.5g】

ごぼうの味噌きんぴら

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

豚肉 50g
 ごぼう 1/2本
 人参 1/3本
 いんげん 2本
 だし汁 1/2カップ
 中みそ 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1
 砂糖 大さじ1
 すりごま 大さじ1
 ごま油 大さじ2

《作り方》

- ① 豚肉はこま切れ、ごぼうはさがきにして、水にさらす。人参はせん切り、いんげんは斜め切りしてゆでておく。

《ごぼうのさがきのやり方》



ごぼうを回しながら、えんぴつを削るように切る。



包丁を使わなくても、まな板の上でピーラーで削ることもできる。

- ② 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。水気をきったごぼうと人参を入れて軽く炒める。
- ③ ②の中へだし汁を入れ蓋をして煮る。
- ④ ごぼうがしんなりしたら、合わせたAを加え汁気がなくなるまで炒め煮にする。最後にいんげんとすりごまを混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

♡ ごぼうをせん切りにすると歯ごたえの良いきんぴらになります。



【1人分 エネルギー：130kcal 塩分量：0.5g】

ブロッコリーのポテサラ

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

じゃが芋 中2個
 ブロッコリー 1/3個
 人参 1/4本
 ホールコーン（冷凍） . . . 大さじ2
 ツナ缶（小） 1缶
 マヨネーズ 大さじ2～3
 塩・こしょう 少々



【1人分 エネルギー：175kcal 塩分量：0.6g】

《作り方》

- ① 人参はいちょう切り、ブロッコリーは一口サイズに切り、ゆでて水気をきる。コーンもさっとゆでる。



- ② ジャが芋は皮をむき、サイコロ状に切ってゆで、火が通ったら水気をきり、フォークなどでつぶして冷ます。



- ③ ボウルに①、②、ツナ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

ひとくちメモ

- ♥ 芋をつぶす時に寿司酢や酢を少し入れることで風味が増し、おいしくなります。

相性汁

《材料》 大人4人分 調理時間20分

ベーコン 30g
 さつま芋 中1本
 人参 30g
 玉ねぎ 1/2個
 糸こんにゃく 60g
 小松菜 1/10束
 牛乳 3/4カップ
 白みそ 50g
 だし汁 2.5カップ



【1人分 エネルギー：160kcal 塩分量：1g】



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

《作り方》

- ① 小松菜はゆでて、2cmくらいの長さに切る。
(P10参照)
- ② ベーコンは短冊切り、その他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁と②を入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら白みそを入れ、味をととのえ牛乳を加えて、沸騰直前に火を止め、小松菜を散らす。

ひとくちメモ

♡ 牛乳と白みその組み合わせは相性がいいです。材料は何でもOK！季節の野菜をたっぷり使って作りましょう。



れんこんスープ

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

《材料》大人4人分 調理時間15分

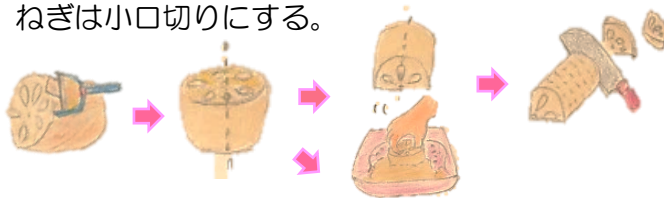
れんこん 300g
人参 1/4本
ねぎ 少々
だし汁 3カップと1/2
しょうゆ 大さじ1
塩 少々



【1人分 エネルギー：48kcal 塩分量：0.8g】

《作り方》

- ① れんこんは皮をむいて、半分を薄いいちょう切りにし、残りはすりおろす。人参もいちょう切り、ねぎは小口切りにする。



- ② 鍋にだし汁といちょう切りのれんこんと人参を入れて煮る。
③ ②に火が通ったらすりおろしたれんこんをかき混ぜながら入れて、煮込んでとろみをつける。
④ 塩としょうゆで味をととのえ、仕上げにねぎを散らす。

ひとくちメモ

- ♥ すりおろしれんこんを入れたら焦げ付きやすいので底からよくまぜてください。
- ♥ れんこんをすりおろすことで、汁にとろみがつき体がポカポカとあたたまります。

くずもち



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

A	牛乳	1カップ
	片栗粉	大さじ3
	砂糖	大さじ1
B	きな粉	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	少々



【1人分 エネルギー：112kcal 塩分量：0.2g】

《作り方》

- ① Aを鍋に入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜたら中火にかけ、なべ底が焦げ付かないように、しゃもじを底にあて混ぜながら火を通す。もったり固まるまで混ぜる。



- ② Bを合わせた中に①を入れ、食べやすい大きさにスプーンでちぎり、きな粉をまぶす。



ひとくちメモ

♡ 牛乳を豆乳に変えると、豆乳くずもちになります。



ごぼうサブレ

《材料》 作りやすい分量 調理時間 30分

ごぼう 1/4本
 ホットケーキミックス . . 100g
 油 大さじ2

【作りやすい分量 エネルギー：619kcal 塩分量：1g】



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

ホットケーキミックス：食品
 表示で確認してください。

《作り方》

- ① ごぼうは皮をむき、すりおろす。
- ② ボウルに①・ホットケーキミックス・油を入れてよく混ぜ、粉っぽさがなくなるまでこねる。
- ③ オープン用シートに薄くのばした生地をのせて、包丁で適当な大きさに切れ目を入れる。
- ④ ③を天板にのせ、170℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
- ⑤ 冷めたら切れ目を手で折る。



ほうれん草サブレ



《材料》 作りやすい分量 調理時間 30分

ほうれん草 1/5束
 ホットケーキミックス . . 100g
 砂糖 大さじ1
 油 大さじ2



《作り方》

- ① ほうれん草は、ゆでて水にさらし、みじん切りにして、絞る。（P10参照）
- ② ごぼうサブレと同様に作る。

【作りやすい分量 エネルギー：629kcal 塩分量：1g】

ひとくちメモ

♡ ほうれん草のサブレは、砂糖が入って食べやすくしてあります。

オレンジフレンチトースト



使っている
アレルギー食材

卵	乳製品	小麦
○	○	○

《材料》 作りやすい分量 調理時間 20分（浸し時間 10分）



A { 食パン(6枚切り) 2枚
卵 1個
砂糖 大さじ1
オレンジジュース 1/2カップ
バター 10g

《作り方》

- ① Aをよく混ぜ合わせ、食パンの両面を
しっかり浸す。



- ② フライパンにバターを入れて熱し、①
を入れて中火で両面を焼く。



ひとくちメモ

♥ オレンジジュースでつくる爽やかフレンチトースト！
※ 20分ほど浸しておくと、中まで浸透します。

【1枚分 エネルギー：279kcal 塩分量：1g】

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
ごまは肌を元気に！



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



10月14日～20日は『ひろしま食育ウィーク』、毎月19日は「食育の日」です。