府中市内保育施設の栄養士・調理員が考えたレシピ

保育所等からの おすすめレシピ集



野菜 魚 を
いっぱい食べよう！！







令和8年10月発行

レシピ集/広島県府中市

はじめに

府中市乳幼児期食育向上推進委員会では、市内の保育施設、健康推進課、子育て応援課が一体となり、乳幼児期の子どもの心と身体を育てる食育を推進しています。

昨年度実施した保護者食生活アンケートで、希望のレシピをお伺いしたところ、野菜料理や魚料理のレシピの要望を多数いただいたことから、今回は、「野菜＆魚料理」を紹介します。ぜひ、ご活用ください。

レシピ集に、子どもの食事について、気になることなどありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

発　　行：府中市乳幼児期食育向上推進委員会
（事務局：府中市子育て応援課こども施設係）
電話：0847-44-9148



紹介レシピ

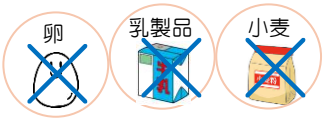


01　やみつきキャベツおにぎり
02　にん！こん！おにぎり
03　野菜チヂミ
04　豆腐とキャベツのお好み焼き
05　豚肉とキャベツの沖縄風炒め
06　昆布のかき揚げ
07　にらまんじゅう
08　まるごとキャベツのチーズ焼き
09　れんこんのみそ炒め
10　せいろ風野菜蒸し
11　ブロッコリーの白和え
12　梅昆布あえ
13　大根の塩昆布あえ
14　鮭寿司
15　魚のつつみ焼き
16　魚のみそマヨ焼き
17　白身魚の赤しそチーズ焼き
18　ツナじゃが
19　さばのごま照り焼き
20　魚のサクサクごま焼き
21　魚のさらさ揚げ
22　ツナとじゃがいものガレット
23　魚とえのきのケチャップ煮
24　アヒージョ

01 やみつきキャベツおにぎり



【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・ラップを使うと握りやすいです。
・しらす干しを入れても合います。

1人分
エネルギー221kcal
食塩相当量 0.2g

【材料】大人2人分

ご飯 ・・・・・・・・・・ 茶碗２杯
キャベツ ・・・・・・・・・ 1/4 玉
A
- 鶏ガラスープの素 ・・ 小さじ1
- いりごま ・・・・・・ 大さじ1
- ごま油 ・・・・・・・ 大さじ1

塩 ・・・・・・・・・・・・・ 少々

【作 り 方】

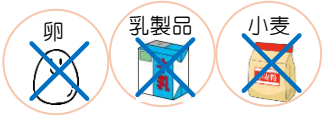
①キャベツは細かく切り、ゆでて水気をしぼる。
②ボウルに①とＡを入れ、混ぜ合わせる。
③②にご飯を入れ、混ぜ合わせて、塩で味をととのえる。



02 にん！こん！おにぎり



【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・他にきゅうり、チーズなどを混ぜてもカラフルなおにぎりが楽しめます。

1人分
エネルギー207kcal
食塩相当量 0.8g

【材料】大人2人分

ご飯 ・・・・・・・・・・ 茶碗２杯
人参 ・・・・・・・・・・ 1/4 本
コーン ・・・・・・・・・・ 5g
塩 ・・・・・・・・・・・・ 少々
青のり ・・・・・・・・・・ 少々

【作 り 方】

①人参はすりおろし、コーンと一緒に電子レンジ600W で約１分加熱する。
②ボウルに①とご飯を入れ塩で味をととのえて、おにぎりにする。
③②に青のりを振りかける。

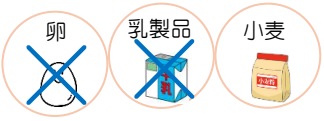
03 野菜チヂミ



【材料】大人2人分

人参	1/8本
玉ねぎ	1/4個
ニラ	2本
ツナ缶	小1缶
じゃがいも	1/2個
小麦粉	大さじ4
水	80ml
油	少々
つけだれ しょうゆ	大さじ1
つけだれ 酢	大さじ1
つけだれ 砂糖	小さじ1
つけだれ ごま油	小さじ1

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

- すりおろしたじゃがいもを生地に入れるので、モチモチした食感になります。すりおろしたれんこんでも良いです。
- ツナ缶の油も使用するので、焼く時の油は少なめでも大丈夫です。

【作り方】

①ボウルにせん切りにした人参と玉ねぎ、2㎝の長さに切ったニラを入れる。
②すりおろしたじゃがいも、ツナを①に入れて混ぜ、さらに小麦粉、水を加えて混ぜる。
③熱したフライパンに油を入れ、②を広げて両面を焼く。
④③を食べやすい大きさに切り、お好みでつけだれをつける。



1人分
エネルギー197kcal
食塩相当量 1.3g

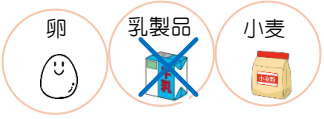
04 豆腐とキャベツのお好み焼き



【材料】大人2人分

キャベツ・・・・・・・・・・1/8個
ねぎ・・・・・・・・・・・・1本
豆腐・・・・・・・・・・・・150g
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
塩こしょう・・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・・・・・少々
A
- お好みソース・・・・・・・適量
- マヨネーズ・・・・・・・・適量
- かつお節・・・・・・・・・少々
- 青のり・・・・・・・・・・少々

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・お好みでしらす干し、ちくわ、ツナ缶や他の野菜を入れても良いです。

【作り方】

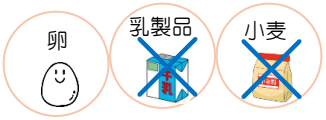
①キャベツはせん切り、ねぎは小口切りにする。
②A と油以外の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
③熱したフライパンに油を入れ、②を流し入れ、両面焼く。
④③に A をかける。

1人分
エネルギー158kcal
食塩相当量 0.8g

05 豚肉とキャベツの沖縄風炒め



【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

【材料】大人2人分

豚肉・・・・・・・・・・・・・80g
キャベツ・・・・・・・・・・1/4個
人参・・・・・・・・・・・・・1/6本
玉ねぎ・・・・・・・・・・・1/4個
ごま油・・・・・・・・・・・・少々
A
- かつお節・・・・・・・小1袋
- 砂糖・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・少々
- しょうゆ・・・・・・小さじ1

卵・・・・・・・・・・・・・・1個
油・・・・・・・・・・・・・・少々

ポイント

- 豚肉のかわりに豆腐を入れても相性抜群です。
- 甘辛い味付けで、野菜もたくさん食べられます。

【作り方】

①熱したフライパンに油を入れ、炒り卵を作っておく。
②キャベツ、人参、玉ねぎは短冊切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
③熱したフライパンにごま油を入れ、②を炒める。
④③に火が通ったら、Aを入れて味をつける。
⑤④に①を入れ、さっと炒めて味をなじませる。

1人分
エネルギー223kcal
食塩相当量 1.1g

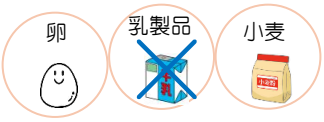
06 昆布のかき揚げ



【材料】大人2人分

刻み昆布	10ｇ
しらす干し	15ｇ
人参	1/4 本
玉ねぎ	1/2 個
さつまいも	1/2 本
ちくわ	1/2 本
小麦粉	3/4 カップ
卵	1/2 個
揚げ油	適量

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

- 刻み昆布をもずくに変えても良いです。
- 野菜はじゃがいも、とうもろこしなどでもおいしくできます。

【作 り 方】

①刻み昆布は水で戻し、食べやすい長さに切る。
②人参と玉ねぎをせん切り、さつまいもは１㎝の角切り、ちくわは縦半分に切ってせん切りにする。
③ボウルにしらす干しと①、②を入れ、小麦粉を加え全体にまぶす。
④③に卵を入れ混ぜ合わせる。（水分が少なくまとまりにくい場合は水で調整する）
⑤鍋に油を熱して、④を揚げる。

１人分
エネルギー322kcal
食塩相当量 1.5g

07　にらまんじゅう



【材料】大人2人分

ニラ・・・・・・・・・・・・1/2束
キャベツ・・・・・・・・・・・1枚
豚ミンチ・・・・・・・・・・・120ｇ
A
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・・・・・・少々

ぎょうざの皮・・・・・・・・20枚
水・・・・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・・・大さじ2

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・ナイロン袋で材料を混ぜ合わせると簡単にできます。

【作 り 方】

①みじん切りにしたニラ、キャベツと豚ミンチ、Ａをナイロン袋に入れて混ぜる。
②皿にぎょうざの皮を置き、真ん中にスプーンで①を入れ、皮のまわりに水をつけ、もう１枚を上にかぶせて包む。
③熱したフライパンに油を入れ、②を並べて蓋をして両面を焼く。





１人分
エネルギー403kcal
食塩相当量 1.1g

08 まるごとキャベツのチーズ焼き



【材料】大人2人分

キャベツ　・・・・・・・・・1/4個
油　・・・・・・・・・・・・・少々
塩こしょう　・・・・・・・・・少々
ピザ用チーズ　・・・・・・・・30ｇ
青のり　・・・・・・・・・・・少々

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・みそマヨネーズ、ポン酢など
　につけると違う味が楽しめます。
・キャベツのかわりに白菜を使用
　しても良いです。

【作 り 方】

①キャベツは芯を残したまま、くし型に切る。
②熱したフライパンに油を入れ、キャベツを並べ塩こしょうをふり、
　弱火で両面焼色がつくまで蓋をして焼く。
③②にピザ用チーズをかけ、溶けたら青のりをふる。





1人分
エネルギー87kcal
食塩相当量 1.1g

09 れんこんのみそ炒め



【材料】大人2人分

れんこん		1/2節
人参		1/3本
豚肉		50ｇ
A	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みそ	大さじ1
油		大さじ2

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・れんこんは少し厚めに切れば、
歯ごたえがある食感になります。

【作 り 方】

①れんこん、人参は厚さ0.5㎝程度のいちょう切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
②熱したフライパンに油を入れ、①を炒め、Aをからめて味付けする。





1人分
エネルギー277kcal
食塩相当量1.4g

10　せいろ風野菜蒸し

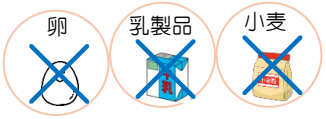


【材料】大人2人分

ブロッコリー・・・・・・・・　20ｇ
人参・・・・・・・・・・・・1/5 本
じゃがいも・・・・・・・・・1/4 個
玉ねぎ・・・・・・・・・・・1/4 個

A
- 砂糖・・・・・・・・・小さじ1
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・小さじ2
- ごま油・・・・・・・・小さじ1

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

- せいろや蒸し器がなくても、クッキングシートを使えば、簡単に蒸し料理ができます。
- 鶏肉、豚肉、チーズ、いも類、きのこ類などでも合いますよ。

【作 り 方】

①野菜は、一口大に切る。
②クッキングシートを 20 ㎝くらいの長さに切り、両端を輪ゴムで止め、その中に野菜を入れ、水が入らないように端を上に上げる。
③フライパンに 2 ㎝程度の水を入れ、②を置き、火にかけ沸騰したら蓋をし、中火で 15～20 分蒸す。（フライパンの水が無くならないよう注意する。）
④A を混ぜ合わせ、③にかける。



１人分
エネルギー56kcal
食塩相当量 0.9g

11　ブロッコリーの白和え



【材料】大人2人分

豆腐　・・・・・・・・・・・150ｇ
ブロッコリー　・・・・・・・100ｇ
砂糖　・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ　・・・・・・・・小さじ1
すりごま　・・・・・・・・大さじ1

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

- しょうゆを白みそに変えても良いです。
- ブロッコリーのかわりに人参やほうれん草などでもおいしくできます。
- 絹豆腐を使うとより滑らかにできあがります。

【作 り 方】

①豆腐はザルに入れ、水気をきる。
②ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ600wで約２分加熱する。
③①をナイロン袋に入れて手でつぶし、さらに砂糖としょうゆを加え、混ぜて味をつける。
④③に②とすりごまを入れて混ぜ合わせる。

１人分
エネルギー103kcal
食塩相当量 0.4g

12 梅昆布あえ



【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・白菜のかわりにキャベツ、大根でもおいしいです。

1人分
エネルギー22kcal
食塩相当量 1.7g

【材料】大人2人分

- きゅうり ・・・・・・・・・ 1/2本
- 塩 ・・・・・・・・・・・・ 少々
- 白菜 ・・・・・・・・・・・ 1枚
- 人参 ・・・・・・・・・・・ 1/6本
- A
  - かつお節 ・・・・・・・ 小1袋
  - 梅干し ・・・・・・・・ 15g
  - 塩昆布 ・・・・・・・・・ 4g

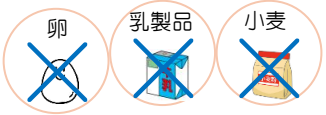
【作り方】

①きゅうりは半月切りにして塩をふり、白菜は1㎝のざく切り、人参はいちょう切りにしてゆでる。梅干しはすりつぶしておく。
②①の野菜の水気をしぼり、Aで味をつける。

13 大根の塩昆布あえ



【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・ナイロン袋の端を切って水分を絞れば簡単です。

1人分
エネルギー36kcal
食塩相当量 2.6g

【材料】大人2人分

- 大根 ・・・・・・・・・・ 1/4本
- 塩 ・・・・・・・・・・・・ 少々
- A
  - 塩昆布 ・・・・・・・・ 10g
  - 砂糖 ・・・・・・・ 小さじ1
  - 白だし ・・・・・・ 小さじ1
  - ごま油 ・・・・・・ 大さじ1
  - いりごま ・・・・・・・・ 2g

【作り方】

①短冊切りにした大根と塩をナイロン袋に入れて揉みこむ。しんなりしたら、水分を絞る。
②ボウルにAを入れ混ぜる。
③②に①を加えてよく混ぜ合わせる。

14 鮭 寿 司



【材料】大人2人分

ご飯 ・・・・・・・・・・・・茶碗２杯
鮭 ・・・・・・・・・・・・・１切れ
卵 ・・・・・・・・・・・・・・１個
A 砂糖 ・・・・・・・・・小さじ1
A 塩 ・・・・・・・・・・・・少々
きゅうり ・・・・・・・・・ １/２本
塩 ・・・・・・・・・・・・・・少々
すりごま ・・・・・・・・・大さじ1
B 砂糖 ・・・・・・・・・大さじ1
B 酢 ・・・・・・・・・・大さじ2
B 塩 ・・・・・・・・・小さじ1/2

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・すし酢とご飯を混ぜるとき、しゃもじで切るように混ぜるとご飯がつぶれないことで空気が入り、ふんわりとした仕上がりになります。



【作 り 方】

①鮭を焼き、骨と皮を取り除いてほぐす。
②ボウルに卵とＡを混ぜ合わせ、炒り卵を作る。
③きゅうりは半月切りにし、塩でもんで水気を絞る。
④Ｂを耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで約２０秒加熱する（すし酢を作る）。
⑤ご飯と④を混ぜ、すし飯を作る。
⑥⑤とすべての材料を混ぜあわせる。





１人分
エネルギー360kcal
食塩相当量 2.6g

15 魚のつつみ焼き



【材料】大人2人分

白身魚	2切れ
玉ねぎ	1/4 個
人参	1/8 本
ブロッコリー	10ｇ
えのきたけ	1/4 個
キャベツ	2 枚
バター	小さじ2
しょうゆ	小さじ 1/2

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・しょうゆのかわりにケチャップや
ポン酢などでもおいしいです。

【作 り 方】

①玉ねぎ、人参はせん切り、ブロッコリー、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
②クッキングシートに、ひと口大に切ったキャベツを広げ白身魚をのせて、さらに、
①をのせてしょうゆをかけ、最後にバターを置いて包む。
③フライパンに１㎝程度の水を入れ、②を置き火にかけ、沸騰したら蓋をして、中火で
10 分蒸し焼きする。



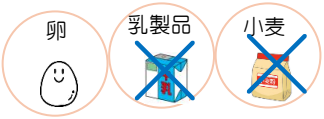



１人分
エネルギー134kcal
食塩相当量 0.4g

16 魚のみそマヨ焼き



【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

1人分
エネルギー113kcal
食塩相当量 0.9g

ポイント

・白身魚を鶏肉に変えてもおいしいです。
・焦げやすいので火加減に注意しましょう！

【材料】大人2人分

白身魚 ・・・・・・・・・・・・2切れ
A
- みそ ・・・・・・・・大さじ1/2
- マヨネーズ ・・・・・・大さじ1

油 ・・・・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

①Aを混ぜる。
②魚に①を塗る。
③熱したフライパンに油を入れ、②を置き蓋をして中火で両面焼く。

17 白身魚の赤しそチーズ焼き



【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

1人分
エネルギー82kcal
食塩相当量 0.9g

ポイント

・白身魚を鶏肉に、変えても良いです。

【材料】大人2人分

白身魚 ・・・・・・・・・・・・2切れ
塩こしょう ・・・・・・・・・・少々
マヨネーズ ・・・・・・・・小さじ2
A
- パン粉 ・・・・・・・・大さじ1
- 粉チーズ ・・・・・・小さじ1/2
- 赤しそふりかけ ・・小さじ1/4

【作り方】

①白身魚に塩こしょうをふっておく。
②Aを混ぜ合わせる。
③①にマヨネーズを塗り、②をまぶす。
④200℃のオーブンで10～15分焼く。

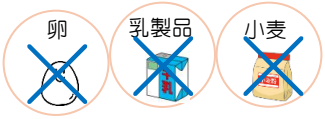
18 ツナじゃが



【材料】大人2人分

ツナ缶 ・・・・・・・・・・小１缶
じゃがいも ・・・・・・・・・・２個
玉ねぎ ・・・・・・・・・・1/2 個
人参 ・・・・・・・・・・1/2 本
ねぎ ・・・・・・・・・・少々
A
- 砂糖 ・・・・・・・・大さじ1
- みりん ・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ ・・・・・・大さじ1

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・ツナの油を使って炒めます。
・カレー粉やケチャップを入れて、
違った味にもアレンジできます。

【作 り 方】

①じゃがいも、玉ねぎ、人参は一口大に切る。
②熱したフライパンにツナと①を炒める。
③A を入れ、弱火にして煮る。
④じゃがいもがやわらかくなったら、小口切りにしたねぎを散らす。





１人分
エネルギー259kcal
食塩相当量 1.7

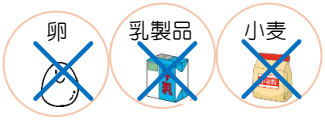
19　さばのごま照り焼き



【材料】大人2人分

さば・・・・・・・・・・・・２切れ
塩・・・・・・・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
A
- 砂糖・・・・・・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・・大さじ1
- 白ごま・・・・・・・・大さじ1

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・ごまは誤嚥しやすいので、低年齢児には、すりごまに変えると良いです。

【作 り 方】

①さばに塩をふっておく。
②熱したフライパンに油を入れ、①を並べ、蓋をして両面焼く。
③②に火が通ったら、混ぜあわせたＡで味をつける。

１人分
エネルギー172kcal
食塩相当量 2.4g

20 魚のサクサクごま焼き



【材料】大人2人分

魚　・・・・・・・・・・・・　２切れ
塩こしょう　・・・・・・・・　少々
A［ウスターソース　・・　小さじ1
　［マヨネーズ　・・・・　小さじ1
B［パン粉　・・・・・・・　１５ｇ
　［白ごま　・・・・・・　小さじ1
油　・・・・・・・・・・・　小さじ1

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・パン粉と白ごまの衣がサクサク食感に仕上がります。
・魚は、白身魚でも青魚でも合います。

【作 り 方】

①魚は、塩こしょうをふっておく。
②A、Bはそれぞれ混ぜ合わせる。
③①にAをつけ、さらにBをまぶす。
④③をクッキングシートに並べ、油をまわしかけ、180℃のオーブンで約 20 分焼く。





１人分
エネルギー169kcal
食塩相当量 1.0g

21 魚のさらさ揚げ



【材料】大人2人分

魚・・・・・・・・・・・・・120ｇ

A
- すりおろし生姜・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・小さじ1/2

B
- カレー粉・・・・・小さじ1/4
- 片栗粉・・・・・・・大さじ2

揚げ油・・・・・・・・・・・適量

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

- カレー粉のスパイス風味が特徴の料理です。カレー味で魚の臭みが消えるので、子どもにも人気のメニューです。
- カレー粉がない時は、カレールウを刻んで入れても良いです。
- 魚は、白身魚でも青魚でも合います。

【作 り 方】

①魚は一口大に切り、Ａで下味をつける。
②Ｂを混ぜ合わせ、①にまぶす。
③揚げ油を熱し、②を揚げる。

１人分
エネルギー119kcal
食塩相当量0.7g

22 ツナとじゃがいものガレット



【材料】大人2人分

じゃがいも・・・・・・・・・・２個

A
- ツナ缶・・・・・・・・・小１缶
- ピザチーズ・・・・・・・６０ｇ
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ１
- 塩こしょう・・・・・・・・少々

油・・・・・・・・・・・・大さじ１

ケチャップ・・・・・・・・・少々

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

- じゃがいもは水にさらさなくても良いです。
- ツナの油も一緒に使います。

【作 り 方】

①じゃがいもは、細いせん切りにする。
②ボウルに①とＡを入れ混ぜ合わせる。
③熱したフライパンに油を入れ、②を広げ、蓋をして両面焼く。
④③を食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。





１人分
エネルギー370kcal
食塩相当量 2.0g

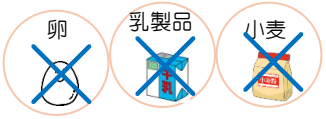
23 魚とえのきのケチャップ煮



【材料】大人2人分

魚・・・・・・・・・・・・・120ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・・・1/4個
えのきたけ・・・・・・・・・・１袋
ねぎ・・・・・・・・・・・・・３本
すりおろし生姜・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・・大さじ1
油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
A
- 砂糖・・・・・・・大さじ1/2
- ケチャップ・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・100ml

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・しめじ、しいたけを加えても合います。

【作 り 方】

①玉ねぎは薄切り、えのきたけは２㎝の長さに切り、ねぎは小口切りにする。
②魚は一口大に切り片栗粉をまぶす。
③熱したフライパンに油を入れ、②を両面焼く。
④魚を取り出し、フライパンに生姜と①を入れて炒め、Ａを加え煮立ったら、魚を入れ煮る。





１人分
エネルギー215kcal
食塩相当量 0.4g

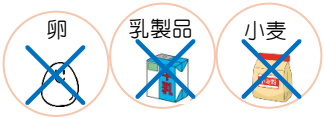
24 アヒージョ



【材料】大人2人分

むきえび・・・・・・・・・・・80g
しめじ・・・・・・・・・・・1/2袋
じゃがいも・・・・・・・・・1/2個
トマト・・・・・・・・・・・小1個
オリーブオイル・・・・・・・50ml
にんにく・・・・・・・・・1/2かけ
塩こしょう・・・・・・・・・少々

【主に使用しているアレルギー食材】



必ず使用食材をご確認ください

ポイント

・魚介類、鶏肉、チーズを入れても合います。
・パスタを混ぜてもおいしいです。

【作り方】

①野菜は一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
②じゃがいもは電子レンジ600wで約3分加熱する。
③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけ、にんにくの香りがしたら、全部の材料を入れ、塩こしょうで味をつける。
④蓋をして弱火で10分くらい火を通す。



1人分
エネルギー288kcal
食塩相当量1.2g

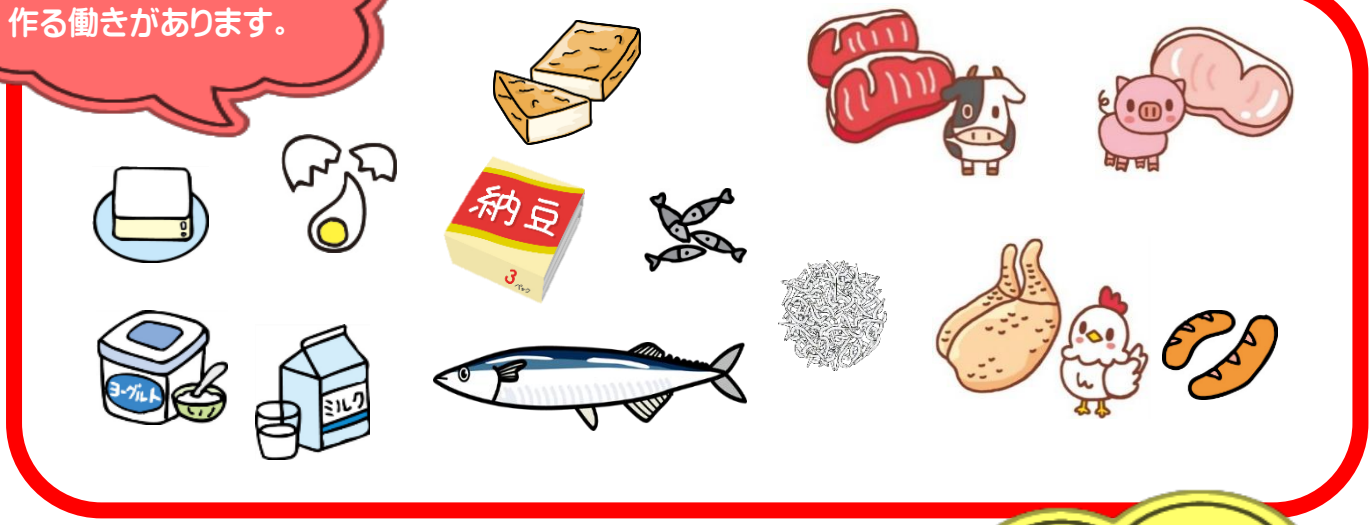
～バランスよく食べよう～

保育施設では、食べ物を「赤」「黄」「緑」の３つのグループに分けた３色表を使って、子どもたちに栄養バランスや食べ物の働きを分かりやすく楽しく伝えています。

「赤の仲間」は体を作る、「黄の仲間」はエネルギーになる、「緑の仲間」は体の調子を整える働きがあります。

ご家庭でもぜひ意識してみてくださいね。

体の成長や筋肉、骨を作る働きがあります。



体を動かすエネルギー源となる働きがあります。



体の調子を整える働きがあります。

