



10月の『ひろしま食育ウィーク』にあたり、6月レシピ集に続き、材料が少なく簡単にできる“おかず&おもてなしPart2”のレシピ集をお届けします。いつもの料理がおもてなし料理に変身する盛り付け方や、クリスマスやお正月が盛り上がるような盛り付け、飾り切りを紹介しています。活用してみてくださいね！

府中市乳幼児期食育向上推進委員会では、府中市内の保育園（園）、子育て支援センター、女性子ども課、健康推進課が連携しながら、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、気軽に声をかけてください。



基本	調味料の計り方・食材の目安.....	1	汁物	おろし豚汁.....	8
主食	なめ苺パスタ.....	2		ふわとろ鶏団子スープ.....	8
	ライスコロッケ.....	2	おもてなし		
主菜	揚げない鶏のからあげ.....	3		いつもの料理をかわいく盛り付け.....	9
	オイマヨ炒め.....	4		行事の飾り&飾り切り.....	10
	魚のチーズ焼き.....	5		ホットプレートdeビビンバ.....	11
副菜	長芋グラタン.....	5		アレンジたれ.....	12
	ほうれん草のクリーム煮.....	6		バスク風チーズケーキ.....	13
	白菜サラダ.....	7		ひとくちアップルパイ.....	13
	ごぼうのしょうゆ揚げ.....	7			

調味料の計り方

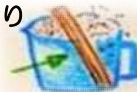


粉を計るときには、割りばしなどですりきりにしよう。
押したり、トントンして詰めないでね。

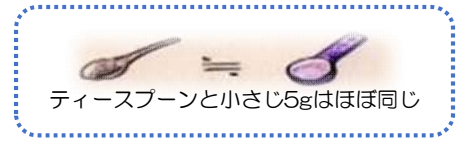
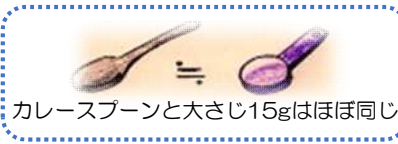
同じ量でも、食品によって重さが違うよ。

食品名	小さじ	大さじ	カップ
水・だし汁・牛乳	5g	15g	200g
みそ・しょうゆ みりん・めんつゆ	6g	18g	230g
食塩	6g	18g	240g
砂糖	3g	9g	130g
油・バター マヨネーズ	4g	12g	180g
ケチャップ	5g	15g	230g
小麦粉・片栗粉	3g	9g	110g
オイスターソース	6g	18g	230g
パン粉	1g	3g	40g
おろしにんにく おろししょうが	5g	15g	200g
ごま	3g	9g	120g

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。



食材の目安



食品名	目安単位	目安重量	食品名	目安単位	目安重量	食品名	目安単位	目安重量	食品名	目安単位	目安重量
さつまいも(中)	1本	200g	ほうれん草	1束	200g	大根おろし	大さじ1	15g	はんぺん	1枚	100g
長芋	1本	800g	玉ねぎ(中)	1玉	200g	ごぼう	1本	200g	豆腐	1丁	400g
人参(中)	1本	200g	キャベツ・白菜	1玉	1.2kg	なめ茸	1ピン	120g	キャンディーチーズ	1個	5g
ピーマン	1個	30~40g	もやし	1袋	200g	卵	1個	60g	かつお節小袋	1P	2~4g

- 1 -

なめ茸パスタ



《材料》子ども4人分

スパゲティ・・・・・・・・・・ 160g
 なめ茸ピン詰・・・・・・・・ 120g
 A バター・・・・・・・・・・ 10g
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1
 スパゲティのゆで汁・・ 大さじ5
 刻みのり・・・・・・・・・・ 適量

《作り方》

- ①スパゲティは表記してある時間でゆでる。
(小さい子どもさんには長めにゆでてくださいね)
- ②①をゆでている間に、Aをフライパンに入れる。
- ③②を火にかけ、バターが溶けたら、ザルにあげた①を熱いうちに加えてひと混ぜして火を止める。
- ④器に盛り、刻みのりをちらす。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○



ひとくちメモ

長く火にかけていると、できあがりか団子状になってしまうので、時間をかけず、さっと手早く絡めてくださいね！

● 1人分 エネルギー：157kcal 塩分量：1.2g ●

ライスコロッケ



《材料》8個分

ご飯・・・・・・・・・・ 2合分
 鶏ミンチ・・・・・・・・ 30g
 玉ねぎ・・・・・・・・ 1/4個
 塩、こしょう・・・・・・ 少々
 ケチャップ・・・・・・ 大さじ4
 油(炒め用)・・・・・・ 小さじ1
 キャンディーチーズ・・ 8個
 小麦粉・・・・・・・・ 大さじ4
 卵・・・・・・・・・・ 1個
 パン粉・・・・・・・・ 1カップ
 油(揚げ用)・・・・・・ 適宜

《作り方》

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油をひき、鶏ミンチと①を炒め、塩、こしょう、ケチャップで味付けし、ご飯を加え混ぜ合わせる。
- ③②を8等分にし、中にキャンディーチーズを入れ丸める。
- ④③に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



ひとくちメモ

おもてなし料理にもなりますよ♪
盛り付け例はP.9に！



● 1個分 エネルギー：210kcal 塩分量：0.4g ●

- 2 -

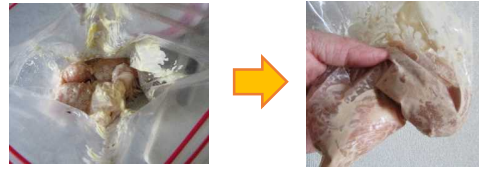


揚げない鶏のからあげ

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《作り方》

①ナイロン袋に鶏肉、Aを入れてよく揉みこみ、味をなじませる。



②別のナイロン袋に片栗粉を入れ①の肉を粉にまぶす。



③フライパンにごま油を入れ、中火で両面をこんがり焼く。



揚げ油を使用するよりも後片付けがラクで、油の使用量も少なく済みませす♪か！って焼けておいしいですよ！

《材料》4人分

- 鶏肉(一口大) 200g
- しょうゆ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1/2
- A おろしにんにく 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 片栗粉 適量
- ごま油 大さじ 1/2

ひとくちメモ

下味にマヨネーズを使うと、肉がやわらかくなります。
ナイロン袋を2つに分けることで粉も少なく済み、きれいに仕上がります。



1人分 エネルギー：171kcal 塩分量：0.8g

オイマヨ炒め

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《作り方》

①野菜は食べやすい大きさに切る。



キャベツ：色紙切り 人参：いちょう切り 玉ねぎ・ピーマン：スライス

② Aの調味料を混ぜ合わせておく。

③フライパンに油をひき、肉を炒め、

①の野菜を炒める。

④蓋をして、蒸し焼きにする。

⑤全体に火が通ったら、②の調味料を入れ、炒める。

⑥塩、こしょうで味をととのえる。



《材料》4人分

- 豚肉(こま切れ) 200g
- キャベツ 1/6玉
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- ピーマン 2個
- A オイスターソース 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩、こしょう 少々
- 油 少々

ひとくちメモ

具材は、肉・海鮮類・野菜きのこなど何でも合いますよ！



オイスターソースは . . .
・鶏肉のからあげの下味
・やしそば
・野菜炒め
・サラダ
などに使うと違う味わいになりますよ！

1人分 エネルギー：351kcal 塩分量：1.5g

魚のチーズ焼き



《材料》4人分
 白身魚・・・4切
 玉ねぎ・・・1/2個
 人参・・・1/8本
 しめじ・・・30g
 マヨネーズ・・・大さじ2
 みそ・・・小さじ1
 塩、こしょう・・・少々
 ピザ用チーズ・・・20g

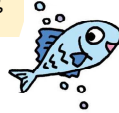
《作り方》

- ①白身魚に塩、こしょうをふる。
- ②玉ねぎ、人参はスライスし、しめじはほぐし、一緒にゆでる。
- ③ボウルにマヨネーズとみそを混ぜ合わせ、水気をきった②を入れ、混ぜる。
- ④白身魚に③をのせ、その上にピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで15分焼く。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	

ひとくちメモ

魚の種類を変えたり、お好みの野菜やきのこを使って、いろいろな組み合わせが楽しめます！



1人分 エネルギー：127kcal 塩分量：0.4g

長芋グラタン



《材料》4人分
 長芋・・・400g
 A かつお節（小袋）・1袋
 卵・・・2個
 めんつゆ・・・大さじ2（3倍濃縮）
 ピザ用チーズ・・・適量

《作り方》

- ①長芋はすりおろす。
- ②①にAを入れ、空気を含ませるように混ぜる。



- ③グラタン皿に②を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ④オーブントースターで15分焼く。表面が焦げそうな場合は、アルミホイルで蓋をするなど調整する。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	

1人分 エネルギー：137kcal 塩分量：0.5g

ひとくちメモ

お好みの野菜や豆腐やベーコンを入れてもおいしいです。



-5-

ほうれん草のクリーム煮



《作り方》

- ①ほうれん草は5cmの長さに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①とミックスベジタブルを入れ、塩で味つけて炒める。
- ③一度火を止め、②に小麦粉をふり入れ、具材にまぶす。



- ④弱火で粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのばし、とろみがついたら火を止める。



《材料》作りやすい分量
 ほうれん草・・・1/2束
 ミックスベジタブル・・・20g
 バター・・・10g
 塩・・・小さじ1/3
 小麦粉・・・大さじ2
 牛乳・・・1/2カップ

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	○

★アしんじ★

マカロニをゆでる

↓
 クリーム煮と合わせる

↓
 耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをのせて焼く



グラタンのできあがり！

ひとくちメモ

ベーコンやウインナーと一緒に炒めてもおいしくなります。別鍋でホワイトソースを作らなくても手早くできます。白菜や小松菜でも合いますよ。



分量通り エネルギー：243kcal 塩分量：2.3g

-6-



白菜ほうが

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

《作り方》

- ①白菜は太めの千切りにしゆで、ザルにあげてあら熱が取れたら水気をきる。
- ②ボウルに、①とAを入れてなじませる。
- ③また水分が出てくるのでぎゅっと絞る。
- ④マヨネーズと白すりごまを④と合わせ、最後にかつお節を入れて和える。



《材料》4人分

- 白菜・・・1/4玉
- A { 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/3
- マヨネーズ・・・大さじ3
- 白すりごま・・・大さじ1
- かつお節(小袋)・・・2袋

ひとくちメモ

白菜の代わりにキャベツ・ごぼう・大根・ほうれん草・レンコンなど旬の野菜を使ってもおいしいです。



1人分 エネルギー：120kcal 塩分量：0.7g

ごぼうのしょうゆ揚げ



《材料》4人分

- ごぼう・・・1本
- A { 小麦粉・・・大さじ4
- 砂糖・・・小さじ1
- 水・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 揚げ油・・・適量

《作り方》

- ①ごぼうは皮をむいて5cmの長さに切り、スライスし、水に5分ほど浸してアクを抜く。



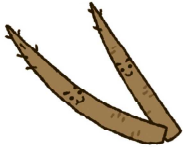
- ②ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③水気を切った①に②をからめて170℃の揚げ油に3本ずつくらいまとめて入れ、4～5分かけて揚げる。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
		○



ひとくちメモ

しょうゆ入りの衣なので早めに色づきますが、そこで取り出さず、しっかりと揚げてくださいね。



1人分 エネルギー：183kcal 塩分量：1.3g

おろし豚汁



《材料》4人分

- 豚肉(こま切れ)・・・100g
- 大根おろし・・・大さじ4
- さつまいも・・・1/2個
- 人参・・・1/3本
- ごぼう・・・1/4本
- 豆腐・・・1/4丁
- だし汁・・・3カップ
- みそ・・・大さじ3
- ねぎ・・・適量

《作り方》

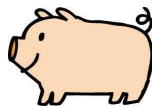


- ①さつまいも、人参は食べやすい大きさに切り、ごぼうは薄い斜め切り、豆腐は角切りにしておく。
- ②鍋にごま油を入れ、豚肉、さつまいも、人参、ごぼうを炒め、だし汁を入れ煮る。
- ③②が煮えたら、大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせ、みそを溶き入れ、豆腐を入れ、小口切りにしたねぎをちらす。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

ひとくちメモ

大根の形がないので大根が苦手でも食べやすくなります。



1人分 エネルギー：154kcal 塩分量：1.7g

ふわとろ鶏団子スープ

《材料》4人分

- 鶏ミンチ・・・150g
- はんぺん・・・100g
- とろろ昆布・・・20g
- A { だし汁・・・800ml
- 塩・・・小さじ1/2
- ねぎ・・・適量

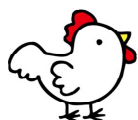


《作り方》

- ①とろろ昆布はよくほぐし、小さくする。※はんぺん：食品表示で確認してください。
- ②ボウルに①と鶏ミンチを入れて、よくこね一口大のボール状に形成する。
- ③鍋にAを入れ強火にかけ沸騰したら中火にし、②を入れて蓋をし5分煮込む。
- ④器に盛り付けたら小口切りにしたねぎをちらす。

ひとくちメモ

とろろ昆布はしっかりほぐしておくで混ぜやすいですよ。はんぺんを大きめに切るとまた違った食感になります。鶏団子が大きすぎると丸めにくくなるので注意してくださいね！



1人分 エネルギー：80kcal 塩分量：1.0g

おもてなし

いつもの料理をかわいく盛り付け

盛り付けの基本

色彩:基本の5色(赤、緑、黄、白、黒)を取り入れる。彩りがよいと見た目の美しさだけでなく美味しさにもつながる。器を含めた皿の中の彩りを考える。トッピング食材(ブロッコリー、トマト、青しそなど)で色をプラスする。

高さ:高低差をつける
平らに盛らず、中央を高く盛る。

バランス:盛りすぎない

5色を取り入れる

- プチトマト・スープ
- しらす・きゅうり
- トースト
- スクランブルエッグ
- パイナップル
- ポテトサラダ
- 器



スクランブルエッグやポテトサラダは中央を高く盛る

「皿on皿」でよい、立体的でコンパクトに

スープをカップに入れて



いつものおかずをワンプレートに盛り付けてランチ風に♡



カレーライスのご飯にコーンを混ぜて彩りアップ!!

ピックを使って華やかに



P.2のライスコロケの盛り付け例

コロケや卵焼き、オムライスなどにケチャップで顔やアンパンマンを書いて、大喜♪



行事の飾り&飾り切り

クリスマス



食パンを星形やハート型にくり抜いてピザトーストにすると、かわいいですよ♪

ツリーポテト

マッシュポテトにペーストしたほうれん草を混ぜて、人参で飾り付け。



トマトサンタ

プチトマトを半分に切り、チーズをはさんで、ごまで目をつける。

トナカイバーガー

耳: れんこんチップ
目: チーズ、ごま
鼻: 人参

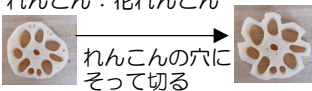


お正月

おせち料理をワンプレートに盛り付けて、ちょっと雰囲気を変えてみるのはいかがですか!?
飾り切りはお弁当にも応用でき華やかになりますね!

煮しめ

人参: ねじり梅
れんこん: 花れんこん



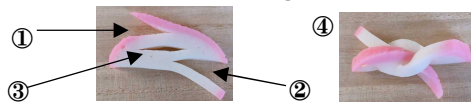
れんこんの穴にそって切る

こんにやく: 手綱こんにやく



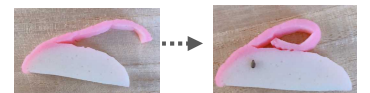
結びかまぼこ

- ① 1cm幅に切ったかまぼこを上から1/4の幅で端を残して切り目を入れる。
- ② 同様に下から1/4の幅で互い違いになるように切れ目を入れる。
- ③ 中央に両端を残して切り目を入れる。④ それぞれの端を表と裏から通す。



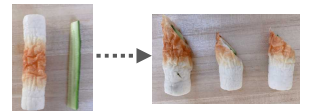
かまぼこうさぎ

1cm幅に切ったかまぼこの色のついたところ真ん中くらいまで切り、内側に丸めてごま目をつける。



ちくわの門松

ちくわの中にきゅうりを入れ斜めに切る。(5cmの長さ1本と3cmの長さ2本作る) 長いちくわを真ん中にして両脇に短いちくわを並べ、かにかまぼこで飾る。



ホットプレートdeビビンバ



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

※焼き肉のタレ：食品表示で確認してください。



大人の方は、白菜キムチやコチュジャンなど入れてもOK！子どもにはとろけるチーズなども美味しいです。

ナムルだけでも、おかずの1品としても便利です。
お好みの野菜(にら、小松菜、大根など)をナムルにしてもOKです！

《材料》作りやすい分量
ご飯・・・3合分
ごま油・・・適量
卵・・・2個

【具材】

○ナムル○

人参1本：せん切りにし、ゆでる。
もやし1袋：ゆでる。

ほうれん草1束：ゆでて切る。

A { ごま油・・・大さじ3
いりごま・・・小さじ3
砂糖・・・小さじ3
塩、こしょう・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ2

・Aの調味料を合わせて、3等分にし、それぞれの野菜をあえる。

○味つけ牛肉○

牛肉400g：炒めて焼き肉のタレで味をつける。

《作り方》

- ①ホットプレートにごま油をひき、ご飯の上に具材をのせ、一番上に卵を割る。
- ②ホットプレートに蓋をして250℃に熱し、ご飯の底がカリッとなれば、できあがり！混ぜ合わせて食べてください。(卵の焼き加減はお好みで調整してください。)



汁物をつけるとバランスのとれた食事になるよ

わかめスープ

【材料】
カットわかめ・・・5g
玉ねぎ・・・1/2個
人参・・・1/6本
豆腐・・・1/4丁
コンソメ・・・1個
水・・・4カップ
しょうゆ・・・大さじ1
塩・・・少々

【作り方】

1. 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、豆腐はさいの目切りにする。
2. 鍋に水とコンソメ、玉ねぎ、人参を入れ火にかける。
3. 野菜に火が通ったら、豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆ、塩で味をととのえる。

アシジだれ

鍋物や和え物にも使えますよ！



いつものたれにちょい足し！

～ポン酢しょうゆ編～ ポン酢 **大さじ5** に対して・・・

<p>梅肉 1個分</p> <p>肉や野菜をさっぱり食べられます。酸っぱいもの好きにはおすすめです。</p>	<p>ごま油 小さじ1/2</p> <p>ごま油で酸味が和らぎ中華風になります。</p>	<p>マヨネーズ 小さじ1</p> <p>クリーミーな味わいでマヨネーズを多めにすると子ども向けになります。</p>	<p>ブラックペッパー ひとつまみ</p> <p>ほんのりブラックペッパーのスパイス感があります。</p>
---	---	---	--

～ごまだれ編～ ごまだれ **大さじ5** に対して・・・

<p>ラー油 1滴</p> <p>ピリッと刺激的な味になります。</p>	<p>おろしにんにく 小さじ1/2</p> <p>チューブ入りおろしにんにくでOKです。濃厚なごまだれになります。</p>	<p>七味 小さじ1/4</p> <p>ラー油と同じくピリ辛ですが、マイルドなごまだれ味にアクセントで辛みが加わります。</p>	<p>めんつゆ 大さじ1</p> <p>クリーミーなごまだれが、さっぱりと和風味になります。</p>
---	--	---	---

～薬味をプラスして～

【おろしポン酢しょうゆだれ】

大根おろし：適量
ポン酢しょうゆ：適量



【マヨ風味ごまだれ】

白すりごま、みりん：大さじ2
砂糖、マヨネーズ：大さじ1
しょうゆ、酢：小さじ1
豆板醤、味噌：小さじ1/2
ねぎ(みじん切り)：少々
ごま油：少々



【ねぎしょうゆだれ】

ねぎ(粗みじん切り)：大さじ2
しょうが(みじん切り)：1片
しょうゆ：大さじ3
酢：大さじ2
ごま油、砂糖：小さじ1
ラー油：適量



しょうがが効いて、ラー油がピリッとして体がポカポカになります！！

表面を少し焦がした濃厚な風味あるチーズケーキです。

バスク風チーズケーキ

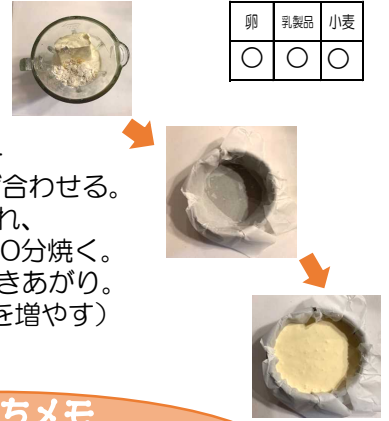
使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



《材料》15cmの丸いケーキ型1台
 クリームチーズ・・・200g
 生クリーム・・・200ml
 砂糖・・・・・・・・・・80g
 卵・・・・・・・・・・2個
 小麦粉・・・大さじ1と2/3

《作り方》

- ①クリームチーズは室温に戻し、柔らかくする。オーブンは210℃に予熱する。
- ②ミキサー(フードプロセッサーやブレンダーでもOK!)に全ての材料を入れ、均一に混ぜ合わせる。
- ③型にクッキングシートをしき、②を流し入れ、アルミホイルで蓋をしてオーブンで25～30分焼く。
- ④竹串をさして、生地がついてこなければできあがり。(生地がついてくる場合は5分ずつ焼き時間を増やす)
- ⑤あら熱が取れたら型ごと冷蔵庫で冷やす。



ひとくちメモ

表面に焦げ目がつきすぎてしまうので、アルミホイルの蓋で調整します。生クリームを牛乳に変えてもできますよ。



1人分(1/8切れ) エネルギー：263kcal 塩分量：0.3g

パイシートを使って♪

ひとくちアップパイ

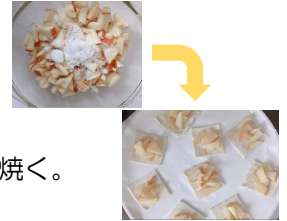
使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○



《材料》パイシート2枚分
 パイシート・・・2枚
 りんご・・・1/2個
 砂糖・・・・・・・・・・20g

《作り方》

- ①りんごをいちょう切りにする。パイシートは1枚を1/8に切る。
- ②耐熱皿にりんごと砂糖を入れ、レンジで4分加熱する。
- ③パイシートの真ん中に②をのせて、200℃に予熱したオーブンで20分焼く。



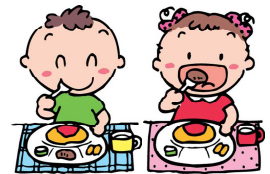
ひとくちメモ

ジャムや板チョコなどをのせて焼いてもOKですよ!

府中市食育推進計画(第3次)
合言葉は

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、ごまぎなど

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! 病気を予防する動きもあるよ



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とになる



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18日～24日は『ひろしま食育ウィーク』、毎月19日は「食育の日」です。