

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。



9 1 0
10
11
12
13
14
15
16
17



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) 事務局:府中市女性こども課保育係 ☎43-7265

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。

すりきり





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	15g	200g
みそ・しょうゆ・ みりん	6 g	18g	230g
食塩	6 g	18 g	240g
砂糖	3 g	9 g	130g
油・バター	4 g	12g	180g
小麦粉	3 g	9 g	110g

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







湯香・コーヒーカップと計量カップ200mlはほぼ同じ

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
トイト(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



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。



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。 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。



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							
90	乳製品	小麦					

《材料》 ねぎじゃ こ 味 4 個分 調理時間 1 0 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】

《材料》 含灰粉味 4 個分 調理時間 5 分

ごはん・・・・・・ 茶碗2杯 きな粉・・・・・ 大きじ2 砂糠・・・・・・ 大さじ1

【1個分 エネルギー: 159kcal 塩分量: 0.1 g】

《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: 0.4 a 】

《作り方》

- 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。
- ①に温かいごはんを入れて混ぜ合わせる。
- ②をおむすびにする。

《作り方》

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

《作り方》

- みそ・みりん・砂糖を混ぜ合わせる。
- おむすびを作って、その上に、①をぬる。
- 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						
90	乳製品	小麦				
	0	0				
コンソン	メ:食品	表示で	確認			

《材料	4//	4,	Ĵ				ō	周t	里時间	1115万
	C.	はん	, .		-		-	-	茶	碗4杯
	牛	ミン	チ			-	-		· 1	00 g
										少々
Λ [\supset	ンソ	ノメ		-	-	-	-		1個 さじ5
7 [
	レ	タス			-	-	-	-		3枚
	卜	구ト			-					1個
	プ	dt.	!ス:	チー	_;	ズ		-	- ;	50g

《作り方》

- 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、O.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。



【1人分 エネルギー: 295kcal 塩分量: 1.7g】

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 ア	いる レルギー	-食材
90	乳製品	小麦
0		

《 才	才彩	4》4人	分				8	팴	睛	間30:	\mathcal{L}
		ごはん	, .	-	-		-	-	茶	碗4杯	
		牛肉		-	-	-	-	-	· 1	150g	
٨	ſ	砂糖		-	-	ナ	7	ΞÜ	² 1 ک	<u> </u>	
$\overline{}$	Ĺ	しょう	Ø	-	-	-	-	ナ	さり	2/3 ث	
		ŊD -		-	-	-	-	-		2個	
D		塩·		-	-	-	-	-		少々	
Ь	Ţ	砂糖		-	-		-	-		少々	
		油 ·		-	-		-	-	月\;	さじ1	
		ほうれ	<i>,</i> ん₫	₫	-		-	-	· 1	120 g	
		もやし	, -	-	-		-	-	· 1	120 g	
		人参		-	-		-	-		40g	
	Γ	白ごま		-	-		-	-	月\;	さじ2	
		酢 .		-	-	-	-	-	大	さじ1	
С	\dashv	しょう	Ø	-	-		-	-	月\;	さじ2	
		砂糖		-	-	-	-	-	大	さじ1	
	L	ごま油		-	-	-	-	-	月\	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。

魚の梅焼き

	使っている アレルギー食材							
90	乳製品	小麦						

《材米	4) 4	4人	分				6	周珥	#	謂	1205
	鮭		-	-	-	-	-	-	-	-	4切
	梅	Ŧυ	-	-	-	-	-	-	-	J	て1個
	青	じそ	-	-	-	-	-	-	-	-	2枚
	砂料	塘 .	-	-	-	-	-	-	į	<u>ا/اح</u>	1じ1
$A \dashv$	し	ょうり	Ф	-	-	-	-	-	į	J١٤	1 ひ1 1 ひ1
Į	みり	りん	-	-	-	-	-	7	tσ	ŽÜ	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							
DD.	乳製品	小麦					
	0						

《材	料》4人分	調理時間30分
	鶏肉・・・・・	· · · 240g
	「 すりおろしにん	にく・・ 少々
	「 すりおろ <i>し</i> にん 塩 · · · · · ·	・ 小さじ 1/3
Δ-	カレー粉・・・	・・ 小さじ1
, ,	カレー粉 · · · · プレーンヨーグ	ルト・ 60g
	ケチャップ・・	・・ 大さじ1

《作り方》

00 * 00 * 00 00

- 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を漬けダレと一緒に並べる。
- 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:0.6 g】



豆腐のまり揚げ

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 斜

大さじ1強

.

44

A 44

0	1// 4	4	\wedge	IJ				ō	回1	#05	flQI.	_	$\mathcal{O}_{\mathcal{I}}$
	木	綿	豆	腐		-	-		-	3	35	O	g
	鶏:	3	ン	チ	-	-	-		-	1	4	O	g
	玉	h	ぎ			-	-		-		1/	4	固
	人	参	-		-	-	-		-		1/	4	本
	ね	ž	-			-	-		-	-	1/	3	束
	ŊΝ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1/	21	固
	塩					-	-		J	ルさ	じ	1/	2
	片	栗	粉	-	-	-	-	-	-	-	9	O	g
	揚	ザ	油			-	-		-	-	- }	適:	量
	砂	塘	-	-	-	-	-	-	-	ナ	さ	じ	2
	みり	り	h			-	-		7	たさ	じ	1/	2
	し	£	う	Φ	-	-	-	-	-	ナ	さ	じ	2
	お	3	U	U.	ر با	57	'nς		-	1	1≒	じ	2

《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。

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!!



【1人分 エネルギー:302kcal

塩分量: 2.2 g】



ポテトグラタン

使って ア	いる レルギー	-食材		
ΔD	乳製品	小麦		
	0	0		

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 2 0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・・・・ 40㎡

【1人分 エネルギー: 190kcal 塩分量: 1.2g】

《作り方》

① じゃが芋はO.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		6	町	Ð	腊	15分
おくら・・	-	-	-		17	(ック
里芋(冷凍)	-	-	-	-	20	OOg
塩・・・・	-	-	-	-		少々
マヨネーズ		-				適量
すりごま ・						滴量

1	
1	

【1人分 エネルギー: 113kcal 塩分量: 0.6 g】

《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。

使っている

アレルギー食材

- ② へたを切り取り、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。

- ★型学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。

和風のリサラダ

使って ア	いる レルギー	-食材
ΔD	乳製品	小麦
		0

オイ	スター	ソース:[食品表示	で確認
して	くださ	()		

《材料》4人分				5	町	B B	鐧15分
きゅうり	-	-	-		-		1/2本
ほうれんき	≢	-	-		-		1/2袋
キャベツ	-	-	-		-		80g
人参・・	-		-		-		1/4本
ちりめんし	۱	c)	_	-	-	7	大さじ2
刻みのり		-	-		-		· 5g
しょうゆ	-	-	-		-	J	小さじ1
白ごま・		-	-		-	7	たさじ1
A - 砂糖 · ·		-	-		-	J	小さじ2
オイスター	ソ	-2	ス	IJ١	Ť	Ů.	1と1/2
一 ご 手油・						1	1/六1/六1



【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

チリコンカン

《材	料》	4.	人	分				ē	囲	₽8,	澗	2	55
		肉								-	10	0	g
	大	豆	水;	煮	-	-	-	-	-	-	16	0	g
	\pm	12	₹			-					J١	11	固
	-	参										47	
	t	<u>"</u>	₹.	ン	-	-	-	-	-		Ф	11	古
	=]	ンí	\pm		-	-	-			3	0	g
	형	0	お	31	U	\subseteq	Ы	_<	<		-	少	マ
	_ サ	ラ	ダ)	Ф		-				J	ロタ	じ	1
	ク	チ	ャ	ッ[プ	-	-	-	1	/2	2力	ツ.	プ
		マ	ŀί	\pm		-				2	20	0	g
A ·	1	ょ	うり	Ф	-	-	-	-	-	J	ルさ	じ	1
	Ċ	ス	タ・	<u>-\</u>	ノ-	-5	ス			J	ルさ	Ü	1
											žΰ	1 5	33
D	片	栗	粉			-				J	lι含	0	2
D	小	(-	-	-		-	-	-	-		たさ	0	2
			_	100	-	No. of Concession, Name of Street, or other Designation, Name of Stree							







ウスターソース:食品表示で確認してください

《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。

ひとくちメモ

- ♥
 チリコンカンはメキシコ料理です。
- ♥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!!

【1人分 エネルギー:200kcal 塩分量:1.9g】

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 ア	いる レルギー	-食材		
DD.	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

ねき・・・・・・・ 2本

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。

- ◇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だくさんな味噌汁です。
- ♥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

窓・寺・窓・寺・窓



使っている アレルギー食材								
90	乳製品	小麦						
0								

《材料	484	人分			調理時間25分					
	もずく	< .				-		100g		
	人参			-	-	-	-	・ 1/5 本		
	えのを	きた	け			-	-	· 1/2 袋		
	豆腐		-	-	-	-	-	· 1/3丁		
	DD -					-	-	· · 1個		
	かいは	りれ:	大村	艮	-	-	1.	/5パック		
	だしシ	+ .				-		4カップ		
, _	しょう	うゆ	-	-	-	-	-	小さじ2		
A	塩·			-		-	IJ١	さじ2/3		
_ [小さじ2		
Βĺ	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、えのきたけは石づきをとり、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、えのきたけ・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。

- ♥ 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				ē	周:	理時間 25分
じゃが芋		J.	J١2	21	Ŧ	(200g)
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:0.2g】



	使っている アレルギー食材				
90	乳製品	小麦			
	0				



《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(200g) 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:0.1g】



使っている					
アレルギー食材					
90	乳製品	小麦			
0	0				

《作り方》

- ① じゃがまる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]

7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











	使っている アレルギー食材				
<u>D</u> D	乳製品	小麦			
	0	0			

《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 に間隔をあけて並ベオーブンで15分焼く。表面が 乾いて、ひびが入ってきたら焼き上がり。

- ♥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。**

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!





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 きのご類

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

















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とになる



き魚・肉

元気な身体つ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。