

保育所(園)からの おすすめレシピ集



～家庭からのおすすめレシピ編～

令和3年6月発行



今回のレシピは、昨年度、保護者の方に紹介していただいた「簡単に作れる家庭からのおすすめレシピ」の中から掲載しています。時短レシピや子どもが喜ぶレシピ、かわいいネーミングや工夫など大変参考になりました。また、「子どもと一緒に作れるレシピ」もありますので、ぜひ一緒にクッキングしてみてください！

府中市乳幼児期食育向上推進委員会では、府中市内の保育所（園）、子育て支援センター、女性こども課、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。

【6月は食育月間 毎月19日は食育の日】

も く じ

基 本

レシピ表示の説明	1
計量スプーン・カップによる重さ	2
調味料のポイント	2

主 食

手づかみできるたまごごはん	3
さっぱり酸っぱいまぜご飯	4
和風麻婆豆腐丼	5

主 菜

じゃが豚明太マヨチーズ	6
ポテトのひとロベーコン巻き	7
★ふわふわチキンナゲット	8

副 菜

やみつき☆もやしの中華サラダ	9
厚あげのチーズ焼き	10
里芋のからあげ	11

おやつ

ヨーグルトチーズケーキ	12
ベジ食べるケーキ	12
★なすのピザ	13
★春巻きアラカルト	14
★ぺたんこジャムサンド	15
★バナナジュース	15

★マークは子どもと一緒に作れるレシピです。

レシピ表示の説明



子どもと一緒に作れるレシピにこのマークを表示しています。
ぜひ一緒に作ってみてくださいね♪



簡単に子どもも混ぜることができます。
混ぜて焼くだけなのでとても簡単。
お弁当にも合います。

ふわふわチキンナゲット



紹介していただいた
保護者の保育所(園)名
&保護者からのコメ
ントを載せています。



《材料》大人4人分

- A
- 鶏ミンチ・・・・・・・・ 200g
 - はんぺん・・・・・・・・ 1枚(100g)
 - 卵・・・・・・・・ 1個
 - 塩、こしょう・・・・・・少々
 - 好みの野菜(あらみじん)・・適量
 - ※野菜はあるものでOK!
 - 油・・・・・・・・ 少々

● 1人分 エネルギー:135kcal 塩分量:0.9g ●

《作り方》

①Aをナイロン袋に入れてもむ。



♪ナイロン袋の上から
子どもと一緒にのみもみ♪

②さらに好きな野菜を入れて混ぜ合わせる。



今回は人参1/5本(20g)とコーン40gを
使っています。玉ねぎやきのこ類も合
いますよ。

③袋の端を切り、油をひいたフライパンにしぼり出して焼く。



卵	乳製品	小麦
○		

食品表示で確認してください。

主なアレルギー食品(卵・乳製品・小麦)を表示しています。
その他のアレルギー食品もありますので食品表示を確認してください。

計量スプーン・カップによる重さ (g)

食品によって重さが違います

食品名	小さじ	大さじ	カップ
水・酢・酒	5 g	15 g	200 g
牛乳	5 g	15 g	210 g
砂糖	3 g	9 g	130 g
塩	6 g	18 g	230 g
しょうゆ・みそ みりん・めんつゆ	6 g	18 g	230 g
ケチャップ	5 g	15 g	230 g
マヨネーズ	4 g	12 g	190 g
油・バター	4 g	12 g	180 g
小麦粉	3 g	9 g	110 g
片栗粉	3 g	9 g	130 g
おろしにんにく おろししょうが	5 g	15 g	200 g
ごま	3 g	9 g	120 g



計量スプーンや計量カップがない・・・



他のもので代用できます。

- ・小さじ1＝ティースプーン
- ・大さじ1＝カレースプーン
- ・カップ＝コーヒーカップ(小)



粉を計るときはすりきり



押したり、トントンしない。



調味料のポイント

よく聞く「さ・し・す・せ・そ」は料理に使う調味料の種類と入れる順番を表しています。

それぞれの個性や風味を生かすと、料理がいっそうおいしくなりますよ。



食品をやわらかくする。

味がしみこみにくいので他の調味料より先に入れる。



先に入れると甘味がしみこみにくくなるので砂糖の次。加減しながら入れる。



野菜の水分を出してから使うと味がよくしみこむ。火にかけると酸味がやわらぐ。



長時間火にかけると風味がなくなるので後から入れる。





しらすなど入れてもOK



レンジを使って 手づかみできるたまごごはん



《材料》大人2人分

ミックスベジタブル・・・20g

とろけるチーズ・・・・・・20g

ひきわり納豆・・・1パック(45g)

(納豆のタレも使用)

卵・・・・・・・・・・・・・・1個

ごはん・・・・・・・・・・・・・・100g

《作り方》

①ミックスベジタブル、チーズをきざむ。(ピザ用チーズでもOK)

②タッパー容器へ卵を入れ溶き、
材料をすべて入れて混ぜる。



③ふんわりラップをかけてレンジで1～2分加熱する。
(レンジによって加熱時間を調整する。)

④あら熱がとれたら、タッパーの中でひと口の大きさに切る。

あら熱をとる・・・熱々に加熱された状態からやや温かく感じる
程度まで冷ますこと。



野菜、ミンチ、卵、ごはんで作り、ケチャップをつけるとオムライス風になります。
具材はお好みで鮭フレーク、枝豆など入れてもOKです！
納豆のタレのかわりに、しょうゆやコンソメを使うと違う味が楽しめます。
タッパー容器はレンジ対応のものを使用してくださいね。

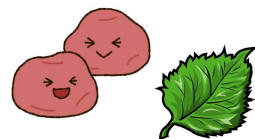
1人分 エネルギー:216kcal 塩分量:0.3g

卵	乳製品	小麦
○	○	

食品表示で確認してください。



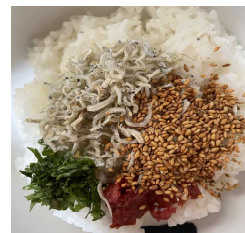
暑い夏にぴったり さっぱり酸っぱいませご飯



《作り方》

- ①大葉はきざみ、梅干しの種を取りたたいておく。
- ②しらす干し、ごま、めんつゆ、①を温かいごはんに混ぜる。

炊きたてのごはんに混ぜるだけ！
まろやかな酸味が食欲をそそる、さわやかごはん。



《材料》大人2人分

ごはん・・・茶わん2杯
大葉・・・・・・・・3枚
梅干し・・・・・・・4個
（酸っぱい方がよい）
しらす干し・・・・・・10g
（ちりめんじゃこでもOK）
ごま・・・・・・・小さじ1
めんつゆ・・・・・・・適量

1人分 エネルギー:228kcal 塩分量:2.7g



しらす干しとちりめんじゃこのちがいは？

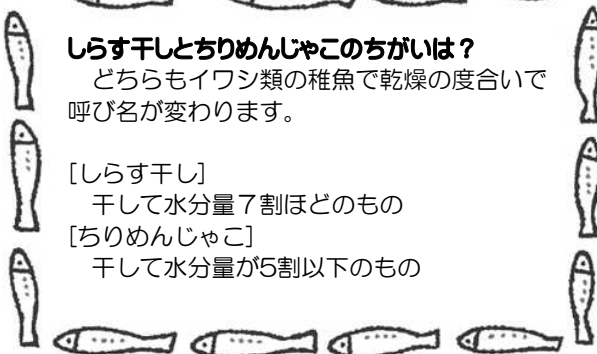
どちらもイワシ類の稚魚で乾燥の度合いで
呼び名が変わります。

〔しらす干し〕

干して水分量7割ほどのもの

〔ちりめんじゃこ〕

干して水分量が5割以下のもの



卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。



子どもも大人もおいしく食べられる味つけです。
大人は後から豆板醤をたすと違う味を楽しめます。



和風麻婆豆腐丼



《作り方》

①豚ミンチとみじん切りにした野菜を炒めたあと、Aの調味料を入れて煮込み、サイコロ切りにした豆腐を入れる。

②豆腐に火が通ったらみそを入れて、最後にBの水溶き片栗粉を入れてとろみがついたらできあがり。

今回は人参1/4本(25g)と
ニラ1/2束を使っています。
玉ねぎやなすも合いますよ。

《材料》大人4人分

ごはん・・・茶わん4杯
豚ミンチ・・・300g
好みの野菜・・・適量
豆腐・・・1丁(350g)
A { 水・・・300ml
粉末だし・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
みそ・・・大さじ2
B { 水・・・小さじ4
片栗粉・・・小さじ2

水溶き片栗粉

★水と片栗粉は2：1でとく。
★料理にとろみをつけるために使う。

とろみをつけるコツ

★片栗粉と水はしっかり混ぜ合わせる。
★全体に回し入れ、手早く混ぜる。

卵	乳製品	小麦

● 1人分 エネルギー:295kcal 塩分量:2.5g ●



油はオリーブ油でもOK

じゃが豚明太マヨチーズ



《材料》大人4人分

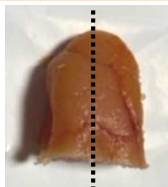
じゃがいも・・・大2個(400g)
豚肉こま切れ・・・・・・200g
明太子・・・・・・1/2腹(25g)
マヨネーズ・・・・・・大さじ1
とろけるチーズ・・・・・・40g
油・・・・・・・・・適量

《作り方》

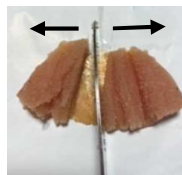
- ①じゃがいもは食べやすい大きさに切り、ゆでるかレンジで加熱してやわらかくする。
- ②明太子の中身とマヨネーズをあわせる。
- ③フライパンに油をひき、豚肉を炒めて
①と②を入れる。
- ④明太子に火が通ったら、とろけるチーズをまんべんなくのせる。
- ⑤チーズが溶けて、まわりがこんがりしたら、できあがり。



明太子の中身の取り出し方



明太子の薄皮を切る。



包丁を左右に動かし薄皮から中身をはがす。

明太子が味のアクセントになります！

卵	乳製品	小麦
○	○	

食品表示で確認してください。

● 1人分 エネルギー:283kcal 塩分量:0.6g ●



ポテトのひとロベーコン巻き



《材料》10個分

じゃがいも・・・大1個(200g)
塩、こしょう・・・少々
ベーコン(ハーフ)・・・10枚
小麦粉・・・・・・・・少量
スパゲティー・・・1～2本
バター・・・・・・・・少量

《作り方》

①じゃがいもはせん切りにし、レンジ600Wで5分加熱する。



②①が熱いうちに塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、10等分に成形する。
(強めに握るとまとまる)



③②に小麦粉をふり、ベーコンで巻いてスパゲティーでとめる。



※スパゲティーがはみ出ていると焼いても固いままなので、
突き出たスパゲティーは折る。

④フライパンを熱し、バターが溶けたら、③を並べて全面にしっかりと焼き色がつくまで焼く。



じゃがいもに小麦粉をふることで形が崩れず、ベーコンがはがれにくくなります。
つま楊枝ではなく、スパゲティーを使うことで全部が食べられます。

卵	乳製品	小麦
	○	○

5個分 エネルギー:283kcal 塩分量:1.8g

食品表示で確認してください。



簡単に子どもも混ぜることができます。
混ぜて焼くだけなのでとっても簡単。
お弁当にも合います。

ふわふわチキンナゲット



《材料》大人4人分

- A { 鶏ミンチ・・・・・・・・ 200g
はんぺん・・・・・・・・ 1枚(100g)
卵・・・・・・・・ 1個
塩、こしょう・・・・・・・・少々
好みの野菜(あらみじん)・・・・・適量
※野菜はあるものでOK！
油・・・・・・・・ 少々

《作り方》

①Aをナイロン袋に入れてもむ。



♪ナイロン袋の上から
子どもと一緒にみもみ♪

②さらに好きな野菜を入れて混ぜ合わせる。



今回は人参1/5本(20g)とコーン40gを
使っています。玉ねぎやきのこ類も合
いますよ。

③袋の端を切り、油をひいたフライパンにしぼり出して焼く。



卵	乳製品	小麦
○		

食品表示で確認してください。

● 1人分 エネルギー:135kcal 塩分量:0.9g ●



ほんとに簡単にできてさっぱり食べられます。
特に暑い夏にオススメです。

やみつき☆もやしの中華サラダ



《材料》4人分

もやし・・・1袋(200g)

きゅうり・・・1本(120g)

ハム・・・・・・・・4枚

A { しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1
塩、こしょう・・・少々

市販の合わせ酢を使っても便利です。



《作り方》

①もやしはさっとゆでて冷まし、水気をしぼる。
きゅうり、ハムはせん切りにする。

②Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜておく。

③①を②の中に入れ、合わせる。

○もやしをシャキッとゆでる方法○

①鍋にもやしを入れて浸るぐらいに水を入れ、火にかける。

②沸騰したら軽くかき混ぜてザルにあげる。

○もやしをいつもより長く保存する方法○

一水に浸して保存ー

保存容器にもやしを入れ、もやしが入るまで水を入れて
フタをして冷蔵庫で保存。(水は毎日交換してくださいね)

卵	乳製品	小麦

食品表示で確認してください。

1人分 エネルギー:93kcal 塩分量:1.4g



厚あげに、しっかり味をしみこませたいなら調味料と厚あげをボウルでからませて少し時間をおくといいですよ。
お好みで小口ねぎなどトッピングすると、彩りよく仕上がります。

厚あげのチーズ焼き

《作り方》



- ①サイコロ切りにした厚あげをグラタン皿に並べる。
Aの調味料を混ぜ合わせ、厚あげの上にかける。



- ②チーズをかけてレンジで温める。
(チーズがお好みの溶け具合になるまで)
③さらに、トースターで2～3分加熱し、軽くチーズに
こげ目をつけてできあがり。

《材料》4人分

厚あげ・・・・・・・・・・2枚(400g)

とろけるチーズ・・お好みの量

A { マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ・・・・・・・・大さじ1

厚あげを使った時短レシピ♪

フライパンで両面を焼き、ねぎをのせてしょうゆをかけるだけでもおいしく、手軽なおかずやおつまみにもなりますよ！

また、厚あげは味がしみ込みやすく、形が崩れにくいという特徴があるので、煮物にぴったり！野菜と煮込んだり、おでんの具にすると中まで味がしみておいしいです。

1人分 エネルギー:215kcal 塩分量:0.4g

卵	乳製品	小麦
○	○	

食品表示で確認してください。



人参やさつまいも、鶏肉でもおいしくできました。
生姜、にんにくはチューブを使うと便利です。

里芋のからあげ



《作り方》

- ①皮をむいた里芋をレンジ600Wで2分加熱する。
- ②ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせる。
- ③①が熱いうちに②に入れてもみこみ、味をしみこませる。
- ④別のナイロン袋に片栗粉を入れ、キッチンペーパーで水気を軽くとった③を入れ、片栗粉をまぶす。

※袋の口をねじって振ると片栗粉が
きれいにまんべんなく里芋につきます。



- ⑤180℃に熱した油で周りがきつね色になるまで揚げる。

レンジで加熱することで芋の芯までとろとろでおいしいです。



《材料》大人4人分

里芋・・・・・・・・・・・・・1袋(300g)

A { すりおろし生姜・・・・・・・・大さじ1
すりおろしにんにく・・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1

片栗粉・・・・・・・・・・・・・適量

揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量



揚げ焼きでもOK↓

※油が少なくすみ、後処理がラク、一度にたくさんの量を調理できる

《揚げ焼きのコツ》

- ★フライパンに深さ1～2cmの油を使用
(食材の下半分が浸かっていればOK)
- ★食材を入れる時は火を強めにする(強めの中火)
- ★食材を入れてジュワジュワとした音がおさまリ、再び
ジュワジュワと音がしはじめたら火を弱める(弱めの中火)
- ★途中ひっくり返し中まで火が通り、カリッとしたらできあがり。



1人分 エネルギー:110kcal 塩分量:1.3g

卵	乳製品	小麦



ヨーグルトの水分を
ふれないように！

ヨーグルトチーズケーキ



《材料》作りやすい分量

ホットケーキミックス・・・50g
無糖ヨーグルト・・・・・・200g
卵・・・・・・・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・50g
油・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1/3

《作り方》

- ①ボウルにすべての材料を入れ、しっかり混ぜる。
- ②①を型に入れオーブン180℃で30分焼く。

ヨーグルトはキッチン
ペーパーで水切りして
使って下さいね。



卵	乳製品	小麦
○	○	○

食品表示で確認してください。

作りやすい分量 エネルギー:795kcal 塩分量:0.9g



ベジ食べるケーキ

《作り方》

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせて、好みの野菜とうすく切ったウインナーを入れて混ぜ合わせる。



今回はアスパラガス1本、人参1/4本(20g)、コーン20g、じゃがいも1/2個(100g)を使っています。

- ②パウンドケーキ型に①を入れてオーブン170℃で30分焼く。

野菜は好みの野菜でOK。食べやすい大きさに切ってください。
カップケーキの型などでも作れます。
(カップケーキでは5個できます)



卵	乳製品	小麦
○	○	○

食品表示で確認してください。

《材料》パウンドケーキ型
好みの野菜・・・・・・・・・・適量
ウインナー・・・・・・・・・・2本
A { ホットケーキミックス・・・100g
卵・・・・・・・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
牛乳・・・・・・・・・・・・・・50ml
油・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

1本分 エネルギー:780kcal 塩分量:3g



なすをピザ生地代わりに！
上にのせる具材は何でもOK



《材料》大人4人分

なす・・・・・・・・・・ 2本
玉ねぎ・・・・・・・・ 1/8個
ピーマン・・・・・・・・ 1/2個
ソーセージ・・・・・・ 1本
ピザソース・・・・・・ 大さじ2
とろけるチーズ・・ 好みの量
オリーブ油・・・・・・ 少々



なすのピザ



《作り方》

①なすを輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎ、ピーマンはうす切り、ソーセージは輪切りにする。



なすを縦長に切ると食べ応えあり☆

②①のなすにオリーブ油をうすくぬり、ピザソースを上からぬる。

③②に具材をのせ、その上にチーズをかける。



チーズのかわりにマヨネーズでも
ピザソースとの相性バッチリ！

④トースターや170℃のオーブンで10分焼いてできあがり。

ピザソースのかわりにケチャップ+マヨネーズのソースも合いますよ♪
具材とピザソースを混ぜたものをなすにのせると時短に☆
おやつでもおかずでもいけます♪

卵	乳製品	小麦
	○	

食品表示で確認してください。

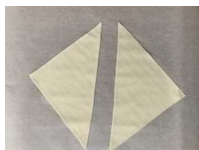
1人分 エネルギー:70kcal 塩分量:0.3g



具材は子どもの好きな物、何でもいーと思います。

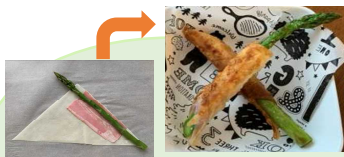
♪子どもと一緒にいろいろな具材をまきまき♪

春巻きアラカルト



《作り方》

- ①水溶き小麦粉を作る。(水大さじ2＋小麦粉大さじ1)
- ②春巻きの皮を半分に切り三角形にする。
- ③春巻きの皮に具材をのせて両端をたたみ手前から巻いていく。
- ④巻き終わりの部分に①をぬり閉じる。
- ⑤フライパンに、底面全体が浸るまで油を入れる。
- ⑥油が温まったら、春巻きを閉じた面を下にして入れ、揚げ焼きにする。

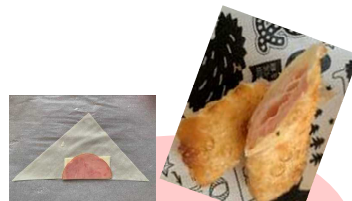


アスパラベーコン巻き



あんこもち巻き

- スライスもち・1枚
あんこ・・・適量
★スライスもちを横半分に切り、あんこをはさんで巻く。



ハムチーズ巻き

- ★半分に切ったスライスハム、スライスチーズを巻く。



さつまいも巻き

- ★短冊切りにしてゆでたさつまいもをはさんで巻く。

春巻きの皮はすぐ焼き色がつくので中に入れる具材は火が通りやすい食品がおすすめです。

その他にも・・・

枝豆とスライスチーズ
マシュマロとチョコレート
ちくわと枝豆
ちくわとチーズ
など、いろいろな組み合わせができますよ。



卵	乳製品	小麦
	○	○

食品表示で確認してください。



ぺたんこジャムサンド



《作り方》

①パンを並べ、ジャムをぬり、残りのパンを重ねる。



②食べやすい大きさに切って完成。

《材料》

サンドイッチ用パン・・・1斤
お好みのジャム・・・適量



食パンを並べてジャムをぬって、ぺたんとくっつくのを楽しんだり、ギュッと押さえたり、型抜きしたりしても楽しいですよ！
チーズ、ハムやきゅうりなどいろいろな具材をサンドしてみてくださいね。

卵	乳製品	小麦
		○

1/4量 エネルギー:264kcal 塩分量:1g

食品表示で確認してください。



バナナジュース



《材料》大人1人分

バナナ・・・小1本(50g)
牛乳・・・125ml
バニラアイス・・・40g

《作り方》

①バナナを適当にカットする。
②ミキサーにすべての材料を入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。

甘みがたりなければ、砂糖やはちみつを入れてください。
アイスのかわりにヨーグルトを使ってもさっぱりとしておいしいです。
切ったバナナを冷凍して使うとシェイク風になります。



卵	乳製品	小麦
	○	

食品表示で確認してください。

1人分 エネルギー:200kcal 塩分量:0.2g



モグモグ パリパリ その一口が元気のもと！



や・か・ま・し・い・みそ汁 で元気もりもり！！



“やかましい”の食材がそろって、自然と栄養バランスのよいみそ汁になります。

保育園（園）給食では、毎月、やかましいみそ汁を提供し、子どもたちと食材の話をしています。

ぜひ、ご家庭でも「今日はなにが入っていたかなあ。」と子どもさんに聞いてみてください！！

や

やさい類



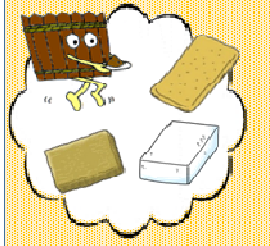
か

かいそう類



ま

まめ(大豆)類
大豆製品類



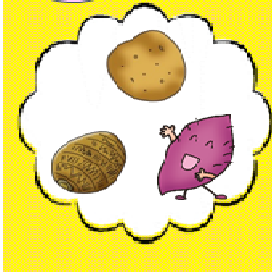
し

しいたけなど
きのこ類



い

いも類



発行元：府中市乳幼児期食育向上推進委員会

（事務局 女性こども課保育係 ☎43-7265）