

# 保育所(園)からの おすすめレシピ集

おかず & おもてなし



令和2年 6月発行

府中市乳幼児期食育向上推進委員会

6月は『食育月間』です。保護者の要望に応じて、材料が少なく簡単にできるおかずのレシピ集をお届けします。また、「誕生日などでのスペシャルメニューを知りたい!」という声から、ちょっとしたおもてなし料理と併せてかわいい飾り切りの紹介をしています。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、府中市内の保育所(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。



<p><b>基本</b></p> <p><b>主菜</b></p> <p><b>副菜</b></p>	<p>調味料の計り方・食材の目安.....1</p> <p>とん平焼き.....2</p> <p>豆腐と豚バラの卵炒め.....2</p> <p>レンジdeしゅうまい.....3</p> <p>麻婆キャベツ.....3</p> <p>さば缶を使って (トマト煮・卵とじ丼).....4</p> <p>おかずサラダ.....5</p> <p>フルーツサラダ.....5</p> <p>人参のツナ炒め.....6</p> <p>ほわっほわっ納豆.....6</p> <p>えのぎとベーコンのポン酢むし.....7</p> <p>揚げなすのめんつゆ漬け.....7</p>	<p><b>汁物</b></p> <p>豆乳味噌汁.....8</p> <p>かき玉汁.....8</p> <p>しんちんで簡単! ツナレタススープ.....9</p> <p>キャベツとウインナーのスープ煮.....9</p> <p><b>おもてなし</b></p> <p>簡単かわいい飾り切り.....10</p> <p>キンパ(韓国風海苔巻き).....11</p> <p>ラップでアンパンマンおにぎり.....11</p> <p>ホットプレートdeオムライス.....12</p> <p>チーズタッカルビ.....12</p> <p>簡単ピザ.....13</p> <p>チーズボール.....13</p>
--	---	--



府中市乳幼児期食育向上推進委員会  
 事務局：府中市女性子ども課保育係 ☎43-7265  
 府中市ホームページに掲載中 →



# 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1	大さじ1	カップ1
水・酢・酒 牛乳・豆乳	5g	15g	200g
みそ・コチュジャン しょうゆ・みりん	6g	18g	200g
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
片栗粉	3g	9g	110g
オイスターソース	6g	18g	200g
カレー粉	2g	6g	80g
ボン酢・麺つゆ	6g	18g	200g
粉チーズ	2g	6g	90g



すりきり



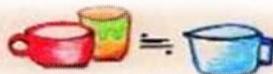
計量スプーンや軽量カップがないときは、ほかのものでも計れるよ。



カレー Spoon 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・コーヒーカップと計量カップ200ml はほぼ同じ

# 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
玉ねぎ(中)	1玉	200g	りんご	1個	300g	豆腐	1丁	400g
キャベツ	1枚	50g	ベーコン・ハム	1枚	20g	さば水煮缶	1缶	190g
レタス	1枚	40g	ウインナー	1本	10g	トマト缶	1缶	400g 固形量(240g)
人参(中)	1本	200g	卵	1個	60g	ごま	大さじ1	9g
なす	1本	70g	ツナ缶(小)	1缶	70g	揚げ玉	大さじ1	5g
ほうれん草	1束	200g	納豆(小)	1P	50g	青のり	大さじ1	12g
えのきたけ	1袋	小100g 大200g	キャンディーチーズ	1個	5g	かつお節小袋	1P	2~4g
ねぎ	1本	10g	しゅうまいの皮 餃子の皮	1枚	6g	固形コンソメ	1個	5g



# こん平焼き

《材料》2人分

- 豚バラ肉・・・120g
- 卵・・・3個
- お好みソース・・・適量
- 青のり・・・少々
- かつお節・・・少々
- マヨネーズ・・・お好みで
- 油・・・少々

1人分 エネルギー：334kcal 塩分量：0.6g

《作り方》

- ①油をひいたフライパンに豚バラ肉を並べて、両面を焼いたら、溶き卵を加えてオムレツ状に焼く。
- ②器に盛りつけて、ソースをぬり、青のりとかつお節をふる。お好みでマヨネーズをつけてできあがり。

## ひとくちメモ

・ソース味で子どもに人気です！

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		



# 豆腐と豚バラの卵炒め

《材料》2人分

- 豆腐・・・1丁
- 豚バラ肉・・・100g
- なす・・・1本
- 卵・・・1個
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3
- かつお節・・・適量
- 油・・・適量

1人分 エネルギー：315kcal 塩分量：0.9g

《作り方》

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。なすは、乱切りにする。
- ②フライパンに油をひき中火で熱し、豚バラ肉を炒め、さらになすを加えて炒める。火が通ったら豆腐を入れ、しょうゆ、塩を入れて、さっと炒め合わせる。
- ③溶き卵を全体にまわし入れて大きく混ぜ合わせ、固まったら火を止める。器に盛り、かつお節をふる。

## ひとくちメモ

・ひと手間かけて、豆腐に小麦粉をまぶして焼くと、味がしみておいしいです。  
・野菜はお好みのものを使っても良いです。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		



# しんじdeしゅうまい



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
		○

※鶏ガラスープ：食品表示で確認してください

## 《材料》 作りやすい分量

- しゅうまいの皮・・・1袋(30枚)
  - 豚ミンチ・・・200g
  - 玉ねぎ・・・1/2個
  - A { オイスターソース・・・大さじ1
  - ごま油・・・大さじ1
  - 片栗粉・・・大さじ1
  - みりん・・・小さじ1
  - 砂糖・・・小さじ1
  - しょうが(みじん切り)・・・小さじ1
  - キャベツ・・・2枚
- 分量通り エネルギー：975kcal 塩分量：0.3g

## 《作り方》

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに豚ミンチ、玉ねぎ、Aをすべて加え粘りが出るまでよく練る。
- ②しゅうまいの皮は1cm幅のたんざく状に切って皿に入れる。
- ③①の具をスプーンですくい②に入れ、まぶす。
- ④耐熱皿に少量の水を入れ、キャベツを置き、その上に③をくっつかないように置く。ラップをかけてレンジで5分加熱する。



★ ひとくちメモ ★

・キャベツの代わりにレタスやクッキングシートなどでもよいです。

# 麻婆キャベツ

## 《材料》 2人分

- 豚ミンチ・・・100g
- キャベツ・・・200g
- ねぎ・・・2本
- A { しょうが(みじん切り)・・・小さじ1
- にんにく(みじん切り)・・・小さじ1
- B { 酒、みりん、しょうゆ・・・各大さじ1
- オイスターソース・・・小さじ1強
- 油・・・大さじ1
- 水溶き片栗粉・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1

## 《作り方》

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。Bを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油をひき、Aを炒め、香りが出てきたら豚ミンチを加えてバラバラになるように炒める。
- ③②にキャベツを加えて炒めて、小口切りにしたねぎとBを入れる。
- ④キャベツがしんなりしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油をまわしかける。



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：215kcal 塩分量：1.1g ●



# さば缶をつかって



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	



## トマト煮

《材料》2人分

- さば水煮缶・・・1缶
- 玉ねぎ・・・1/2個
- おろしにんにく・・・少々
- オリーブオイル・・・大さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/4
- トマト缶（カット）・・・1/2缶
- コンソメ・・・1/2個
- ケチャップ・・・大さじ1/2
- 粉チーズ、粉パセリ・・・お好みで

1人分 エネルギー：205kcal 塩分量：1.5g

《作り方》

- ①フライパンにオリーブオイル、にんにく、うす切りした玉ねぎ、塩を入れてしんなりするまで炒める。
- ②①にコンソメ、ケチャップ、トマト缶・さば水煮缶を汁ごと入れて水分がなくなるまで中火で煮込む。
- ③器に盛り付けたらお好みでパセリなどふりかける。

## かしー



カレー粉を加えて・・・



☆ ひとくちメモ ☆

- ・味噌煮缶でも作れ、そのときは、コンソメや塩を控えて味を調整してください。
- ・トマト煮はパスタやペンネなどと組み合わせても美味しいです。
- ・トマト煮にカレー粉を加えればカレーに。チーズをかけてグラタン風に焼いてもOK。

## 卵とじ丼

さば缶は、水煮缶でもOK！  
ご飯にかけずに卵とじとして  
食べてもおいしいです。

《材料》2人分

- さば味噌煮缶・・・1缶
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ほうれん草・・・1/4束
- 卵・・・1個
- だし汁・・・1/2カップ
- A { 砂糖・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1/2

《作り方》

- ①玉ねぎはうす切り、ほうれん草は2cmに切る。
- ②鍋にだし汁と玉ねぎ、さば味噌煮缶を汁ごと入れ身をほぐし、中火で煮る。
- ③②が煮立ってきたらAで調味し、ほうれん草を入れる。火が通ったら、溶き卵を入れ煮る。（卵は好みの固さに）
- ④丼に、ご飯を盛りつけ③のをせる。

1人分(ごはん150g含む) エネルギー：430kcal 塩分量：1.5g



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

# おかずサラダ

《材料》4人分

- 豚肉・・・・・・・・・・・・・150g
- えのきたけ・・・・・・・・・・小2袋
- レタス・・・・・・・・・・・・・4~5枚
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- のり・・・・・・・・・・・・・適量
- A { 白ごま・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- すりおろしにんにく・小さじ1/4
- 塩・・・・・・・・・・・・・少々



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

《作り方》

- ①豚肉は一口大に切る。えのきたけは、食べやすい長さに切り、ほぐしておく。レタスは一口大にちぎる。
- ②えのきたけ、豚肉を一緒にゆでる。肉の色が変わったら水気をきり、しょうゆをからめて、そのまま冷ましておく。
- ③ボウルにAを混ぜ、レタス、②、ちぎったのりを加えて、さっと和える。

● ☆ ● **ひとくちメモ** ● ☆ ●

- ・えのきたけはカットして冷凍しておけば、いつでも使えて便利です。
- ・レタスやのりは手でちぎるので子供と一緒に作れます。
- ・にんにくはお好みで入れてください。

● 1人分 エネルギー：148kcal 塩分量：1.1g ●

# フルーツサラダ

《材料》4人分

- りんご・・・・・・・・・・・・・1/2個
- みかん缶・・・・・・・・・・・・・80g
- キャベツ・・・・・・・・・・・・・180g
- レーズン・・・・・・・・・・・・・20g
- A { 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ2弱
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 油・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

《作り方》

- ①りんごはいちょう切り、みかん缶は水気をきる。
- ②キャベツは太めのせん切りにし、ゆでて水気をきる。レーズンは湯通しする。
- ③Aを合わせたドレッシングで①と②を和える。

● ☆ ● **ひとくちメモ** ● ☆ ●

- ・季節の果物や野菜に変えて、見た目や味をアレンジするのもおすすめです。
- ・さっぱり食べやすいサラダです。



● 1人分 エネルギー：56kcal 塩分量：0.3g ●

# 人参のツナ炒め

《材料》作りやすい分量  
 人参・・・1本  
 ツナ缶・・・1缶  
 油・・・適量

## 《作り方》

- ①人参はうす切りにする。（せん切りでもよい）
- ②フライパンに油をひき、①を中火でしんなりするまで炒める。
- ③弱火にして、ツナと下記のお好みの味つけをして、炒める。



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



## 塩炒め

塩、こしょう・・・少々



## きんぴら炒め

しょうゆ・・・小さじ1  
 砂糖・・・小さじ1  
 水・・・大さじ1



## ごまみそ炒め

みそ・・・小さじ1  
 砂糖・・・小さじ1  
 白すりごま・・・小さじ1  
 水・・・大さじ1

## ★ひとくちメモ★

- ・ツナ缶は油漬けと水煮があります。油をひかずにツナ缶の油で炒めてもおいしいです。
- ・ピーラーを使ってうす切りにすると早くできますよ。

使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
		○

※揚げ玉：食品表示で確認してください。

# ほわっほわっ納豆



《材料》4人分  
 納豆・・・2パック  
 揚げ玉(天かす)・・・大さじ2  
 青のり・・・大さじ1

## 《作り方》

- ①納豆は、耐熱皿に移し、付属のたれを加え、軽く混ぜる。
- ②ラップをかけてレンジで30秒加熱する。
- ③レンジから取り出し、揚げ玉を加え、粘りが出るまでよく混ぜ、青のりをかける。



## ★ひとくちメモ★

・加熱した納豆、驚きの食感に変身！！

● 1人分 エネルギー：44kcal 塩分量：0.2g ●

# えのきとベーコンのポン酢むし

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。

《材料》4人分

えのきたけ・・・小2袋  
ベーコン・・・4枚  
ポン酢・・・大さじ2  
パセリ・・・少量

《作り方》

- ①えのきたけは好みの長さに切り、ほぐす。ベーコンは1cmに切る。
- ②耐熱皿に①を入れ、ポン酢で和え、ラップをかけてレンジで3～4分加熱する。
- ③器に盛り、パセリのみじん切りをふる。



## ひとくちメモ

・相性のいい組み合わせで食欲が倍増します。

1人分 エネルギー：96kcal 塩分量：1.1g



# 揚げなすのめんつゆ漬

《材料》作りやすい分量

なす・・・2本  
揚げ油・・・適量  
麺つゆ・・・大さじ2

《作り方》

- ①なすを食べやすい大きさに切る。
- ②揚げ油を熱し、①のなすの水分をキッチンペーパーでふきとり、素揚げにする。
- ③底の平らな器に麺つゆを入れ、その中に②のなすを熱いうちに漬け込む。
- ④器に盛れば出来上がり。

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦



## ひとくちメモ

- ・パプリカやいんげんなども一緒に素揚げにして漬け込むと、色が鮮やかできれいです。
- ・大人には、生姜の薄切りを加えると風味もよくなります。

分量通り エネルギー：148kcal 塩分量：1.9g

# 豆乳味噌汁



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

《材料》2人分

- キャベツ・・・・・・・・150g
- コーン・・・・・・・・大さじ1
- だし汁、豆乳・・・各1カップ
- みそ・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ①キャベツは3cmのざく切り、軸は斜めうす切りにする。
- ②鍋にだし汁とキャベツを入れ、しんなりするまで煮る。さらにコーンも入れてさっと火を通す。
- ③みそを溶き入れて豆乳を加え、煮立てないように温める。



## ひとくちメモ

・豆乳を入れた後は分離しやすいので煮立てないように温めてください。

1人分 エネルギー：93kcal 塩分量：1g

# かき玉汁

《材料》4人分

- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 豆腐・・・・・・・・1/4丁
- 卵・・・・・・・・1個
- ねぎ・・・・・・・・適量
- だし汁・・・・・・・・3カップ
- 塩・・・・・・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- 水溶き片栗粉
  - {片栗粉・・・小さじ1
  - {水・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ①材料は、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に、だし汁と玉ねぎを入れ火にかける。
- ③玉ねぎに火が通ったら、豆腐を入れ煮る。塩・しょうゆで味をととのえる。中火にして水溶き片栗粉をよく混ぜて入れ、とろみをつける。
- ④とろみがついたら、溶き卵を流し入れ、ねぎをちらす。



## ひとくちメモ

- ・先に水溶き片栗粉でとろみをつけて、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・洋風の献立にあわせて味つけをアレンジできるよ！



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：46kcal 塩分量：0.6g

# ツナしらすスープ



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》スープカップ1杯分  
 レタス・・・・・・・・・・1枚  
 ツナ缶・・・・・・・・・・小さじ1  
 ミックスベジタブル・・5g  
 コンソメ・・・・・・・・・・1/2個  
 水・・・・・・・・・・1カップ

《作り方》  
 スープカップに食べやすく切ったレタス、ツナ、ミックスベジタブル、コンソメ、水を入れ、ふんわりとラップをかけてレンジで3分ほど加熱する。

## ☆☆☆ひとくちメモ☆☆☆

- ・レタスは手でちぎると包丁いらす！子どものお手伝いに最適！
- ・コンソメでなく、中華味に変えてもおいしいですよ！
- ・卵を入れるとワンランクアップスープに！
- ・カニカマを入れてもおいしい！

1杯分 エネルギー：27kcal 塩分量：0.9g



# キャベツとウインナーのスープ煮



使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

※ウインナー・コンソメ  
：食品表示で確認してください。

《材料》4人分  
 キャベツ・・・・・・・・・・10枚  
 ウインナー・・・・・・・・・・10本  
 コンソメ・・・・・・・・・・1個  
 水・・・・・・・・・・2カップ  
 塩、こしょう・・・・・・少々

《作り方》  
 ①キャベツとウインナーを食べやすい大きさに切る。  
 ②耐熱ボウルに①を入れ、コンソメを砕いて加え、水も加える。  
 ③②のボウルにふんわりとラップをかけてレンジで4分加熱する。  
 ④一度取り出して混ぜ、さらに3分加熱する。  
 ⑤塩、こしょうで味をととのえる。



## ☆☆☆ひとくちメモ☆☆☆

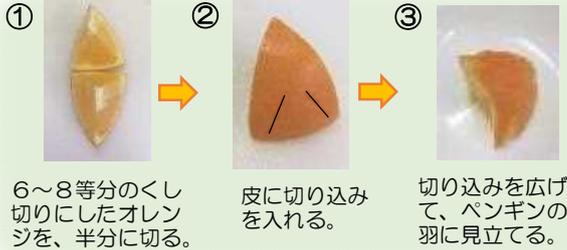
- ・コーン缶やパセリを入れると、色どりも華やかになります。
- ・キャベツは、お好みの柔らかさになるまで加熱時間を1分ずつ追加して様子を見てください。



# おもてなし

# 簡単かわいい 飾り切り

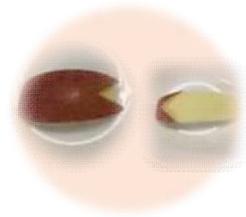
## オレンジペンギン



## いちご



## うさぎりんご



## ウインナー

### ハート



斜めに切ってあわせてハートにする。

### お魚



### 花



横に半分にかけて、十字に切り込みを深く入れる。花びらの部分に浅く切り込みを入れる。



縦に半分にかけて、切り込みを入れる。



輪切りにして格子に切れ目を入れる。

## 花型切り



ナイフの先を使って、V字に切り込みをぐるりと1周入れる。そのとき、刃先を中心まで入れる。

V字にカットしてずらす。

## 型抜き飾り



※いろいろな野菜、ハムやチーズを型で抜いてもかわいい♡

# キンパ(韓国風海苔巻き)



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○		

※鶏がらスープの素、焼き肉のたれ：食品表示で確認してください。

《材料》4本分

- 焼き海苔・・・全形4枚
- ご飯・・・2合分
- A {
  - 白ごま・・・大さじ1
  - ごま油・・・大さじ1
  - 塩・・・小さじ1

【具】

- ・牛肉 120g：炒めて焼き肉のたれで味付ける。
- ・卵2個：卵焼きを作り縦4等分に切る。
- ・人参1/3本：せん切り、ゆでてごま油で和える。
- ・ほうれん草1/2束：ゆでて半分に切り、鶏がらスープの素とごま油で和える。
- ・たくあん30g：棒状に切る。

《作り方》

- ①ご飯にAを入れて、ご飯を潰さないように混ぜる。
- ②【具】はすべて4等分する。
- ③巻きす（なければラップ）の上に海苔をのせて、ご飯を手前から均一に広げ、2cm残す。
- ④真ん中に【具】をのせて一気に巻く。
- ⑤海苔が馴染んだら包丁で切る。
- ⑥仕上げに白ごまをふる。



★ひとくちメモ★

・キムチやきゅうりなど、お好みの食材を入れてOKです！

● 1本分 エネルギー：264kcal 塩分量：2g ●

# ラップでアンパンマンおにぎり

《材料》作りやすい分量

【もみじご飯】

- 人参すりおろし・・・大さじ1
- 米・・・1合
- 塩・・・ひとつまみ

【アンパンマンの顔のパーツ】

- 海苔・レーズン・人参
- ウィンナー等

★ひとくちメモ★

・もみじご飯をケチャップご飯にしても子どもは喜ぶよ！

《作り方》

- ①米を洗い、炊飯器の目盛の水を入れる。
- ②①に人参すりおろし、塩を入れて炊き上げる。
- ③ウィンナーはゆでて、2mmの輪切りにする。
- ④ラップを敷いて、中心に海苔・レーズン・ウィンナーでアンパンマンの顔を作る。
- ⑤ご飯を上におき、ラップでぎゅっと丸くする。



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦

※ウィンナー：食品表示で確認してください。

# ホットプレートdeオムライス



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》

- 米・・・・・・・・・・ 2合
- ミックスベジタブル・ 80g
- コンソメ・・・・・・・・ 1個
- 塩・・・・・・・・・・ 少々
- ケチャップ・・・・ 大さじ2
- 卵・・・・・・・・・・ 2個
- 飾りつけ  
(型抜き人参、ブロッコリー  
チーズ、海苔など)

## 《作り方》

- ①炊飯器に洗った米とコンソメ、塩を入れ、目盛まで水を入れて軽く混ぜ、ミックスベジタブルを上のにせて炊く。
- ②炊き上がったご飯にケチャップを混ぜ、味をととのえる。
- ③ホットプレートに②のご飯を好きな形にのせ、飾りつけをする。
- ④その周りに溶いた卵を流し入れて、半熟の状態にする。
- ⑤卵が半熟になってきたら、周りに飾りつけをして完成！



ケチャップご飯

白ご飯

## ★ひとくちメモ★

- ・ご飯を盛りつけた後、ホットプレートは保温程度でOKです。
- ・卵を周りに流し入れる時に少し温度を上げると半熟になります。あまり高温にすると卵がカチカチになるので注意してくださいね！

# チーズタッカルビ



## 《材料》

- 鶏肉・・・・・・・・・・ 200g
- キャベツ・・・・・・・・ 1/4玉
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個
- 人参・・・・・・・・・・ 1/2本
- とろけるチーズ・・・・ 適量
- A {
  - しょうゆ・・・・・・ 大さじ1
  - みりん・・・・・・・・ 大さじ1
  - コチュジャン・・・・ 大さじ1
  - おろしにんにく・・ 小さじ1/2
  - おろししょうが・・ 小さじ1/2
  - ごま油・・・・・・・・ 大さじ1

## 《作り方》

- ①Aの調味料を合わせた中に、一口大に切った鶏肉を漬け込む。
- ②キャベツ、玉ねぎ、人参はざく切りにする。
- ③ごま油で②の野菜をしんなりするまで炒める。
- ④①の鶏肉を③に入れ、野菜とからめながら炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、中央を空けて、とろけるチーズを入れ、チーズが溶けたらできあがり。



## ★ひとくちメモ★

- ・コチュジャンは辛いのでお好みでどうぞ。
- ・キノコ類やじゃがいもなど野菜は何でも合います。
- ・調味料の代わりに焼き肉のたれでもできますよ。
- ・ホットプレートで作るとそのままおもてなしできますね！

使っている アレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
	○	

# 簡単ピザ



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○

※ハム  
：食品表示で確認してください。

## 《材料》6枚分

- 餃子の皮・・・6枚
- コーン・・・60g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ハム・・・2枚
- ピザ用チーズ・・・30g
- マヨネーズ・・・大さじ3
- パセリ・・・少々

## 《作り方》

- ①玉ねぎをうす切りにし、ハムは1cm幅に切る。
- ②ボウルに①、コーン、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ③天板にアルミホイルを敷き、餃子の皮に②をのせ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズがこんがりするまで焼く。
- ④パセリをかけて完成。



- ・あらかじめマヨネーズと具材を混ぜ合わせておくことで、焼いている時に具材が落ちにくくなります
- ・トマトやピーマン、ツナなど、お好み材料をのせてね。



# チーズボール

## 《材料》作りやすい分量

- ホットケーキミックス・・・90g
- キャンディチーズ・・・60g(12個)
- 卵・・・1個
- 牛乳・・・大さじ2
- 油・・・大さじ1
- 揚げ油・・・適量
- ケチャップ・・・適量



使っているアレルギー食材		
卵	乳製品	小麦
○	○	○

1枚分 エネルギー：85kcal 塩分量：0.3g

## 《作り方》

- ①ボウルに卵、牛乳、油を入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ②キャンディチーズを1つずつ、①にくぐらせ、油で揚げる。



- ・生地の中に油を入れておくと、油っぽい仕上がりになりにくいです。
- ・おやつにも、おつまみにもいいですよ。ソーセージに変えてもOK!



分量分 エネルギー：670kcal 塩分量：2.6g

# 元気な体と心をつくる食べ物

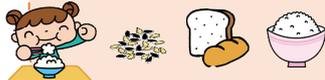
# ふちゅうっこはやさしい



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、ごまごなど

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



6月は『食育月間』、毎月19日は「食育の日」です。