

保育園で 人気のレシピ

<親子で作ろう！簡単レシピ10品>

お子さんがお手伝いできるポイントを載せました。
ぜひ、週末にでもお子さんとチャレンジ！



豆腐十ゲット

材 料

- ・絹ごし豆腐……100g
- ・ツナ缶……40g
- ・卵……1/2個
- ・片栗粉……大さじ1・1/3
- ・塩……少々
- ・小ねぎ……15g
- ・油・ケチャップ……適量

作り方

- ① 豆腐を水切りし、小ねぎは小口切りにする。ツナはほぐす。
- ② 豆腐・ツナ・卵・片栗粉をボールの中でよく混ぜる。
- ③ ②に塩で味付けし、最後に小ねぎを混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて熱し、③のたねをスプーンで小判型に整えながら焼く。焼き色がついたら返し、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みでケチャップをかける。

★お手伝いポイント★

豆腐の水切り・小ねぎの小口切り・ツナをほぐす
たねを混ぜ合わせる・ケチャップをかける

エネルギー116kcal たんぱく質 8.1g

チーズウインナー巻き

材 料

- ・ウインナー……………4本
- ・スライスチーズ…1/2枚
- ・春巻きの皮……………1枚
- ・水溶き小麦粉……………適量

作り方

- ① 春巻きの皮は縦横4等分に、スライスチーズも4等分にする。
- ② 春巻きの皮を角が手前にくるように置いて、チーズとウインナーを端において、クルクル巻いていく。
- ③ 最後は水溶き小麦粉をつけてとめる。
- ④ オーブントースターで5～6分焼き、皮に焦げ目がついたらできあがり。

★お手伝いポイント★

春巻きの皮とチーズを切る・ウインナーとチーズを巻く
水溶き小麦粉でとめる。

エネルギー 73kcal たんぱく質 3.4g

たたききゅうり

材 料

- ・きゅうり……………1/2本
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………少々
- ・ごま油……………少々

作り方

- ① きゅうりをビニール袋に入れて麺棒でこんこんとたたく。
- ② 割れ目ができたら、手で小さく(3cmくらい)ちぎる。
- ③ 塩・しょうゆ・ごま油を合わせ、②に味をつけ、冷蔵庫で冷やす。

★お手伝いポイント★

きゅうりをたたく

手でちぎる

調味料を合わせる

エネルギー 12kcal たんぱく質 0.2g

ポテトサラダ

材 料

- ・じゃがいも…中1個
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・きゅうり…1/2本
- ・牛乳…大さじ1/2
- ・にんじん…10g
- ・塩…少々
- ・ハム…1枚
- ・卵…1個

作り方

- ① ジャがいもは皮のついたまま洗ってゆでる。にんじんはいちょう切りにしてゆでる。ハムは短冊切りにする。
- ② ジャがいもがやわらかくゆであがったら取り出し、粗熱がとれたら皮をむき、じゃがいもをつぶす。
- ③ 卵はゆで卵にし、冷水で冷やして殻をむき、適当に刻む。
- ④ きゅうりを輪切りにし、塩もみする。
- ⑤ 材料すべてを混ぜ合わせる。

★お手伝いポイント★

じゃがいもをつぶす・ゆで卵の殻をむく・卵を刻む
きゅうりを塩もみする・混ぜ合わせる

エネルギー 117kcal たんぱく質 4.0g

さつまいものレモン煮

材 料

- ・さつまいも…中1/2本
- ・砂糖…大さじ1・1/2
- ・塩…少々
- ・レモン…薄切り1枚
- ・水…150cc

作り方

- ① さつまいもは縦半分にしてから厚さ2cmくらいに切り、20分間水にさらす。
- ② 水気をきって、調味料・レモン・水を加え、火にかける。沸騰後、落とし蓋（紙蓋）をして弱火で汁気がほぼなくなるまで煮る。

★お手伝いポイント★

さつまいもを洗う・さつまいも切る
レモンを切る・調味料を合わせる

エネルギー 101kcal たんぱく質 0.8g

さつまいものコロッケ

材 料

- ・さつまいも……………小1本
- ・ケチャップ……………適量
- ・ベーコン……………2枚
- ・小麦粉……………小さじ1
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・卵……………1/2個
- ・パセリみじん切り…小さじ1
- ・パン粉……………10g
- ・炒め油……………大さじ1
- ・揚げ油……………適量

作り方

- ① さつまいもはピーラーで皮をむき、蒸す。熱いうちにつぶす。
- ② ベーコンは細切りにする。玉ねぎとパセリはみじん切りにする。
- ③ 油で玉ねぎを炒める。冷めたら①に加え、パセリを入れ、一口大に丸める。
- ④ ③を小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、キツネ色になるまで揚げる。お好みでケチャップをつける。

★お手伝いポイント★

さつまいもの皮をむく ・ 蒸したさつまいもをつぶす
たねを丸める ・ 衣をつける

エネルギー 190kcal たんぱく質 4.5g

シタススープ

材 料

- ・シタス……………3～4枚
- ・ほたて缶……………小1缶
- ・しょうが汁……………少量
- ・コンソメ……………2.5g
- ・塩……………少量

作り方

- ① 鍋に水 500ml とコンソメを入れて火にかける。
- ② シタスをちぎる。ほたて缶はボールに汁ごとあけてほぐしておく。しょうがをおろし、汁のみにしておく。
- ③ ①が沸騰したら、②を入れて塩で味をととのえる。

★お手伝いポイント★

シタスをちぎる
ほたてをほぐす

エネルギー 33kcal たんぱく質 2.7g

フレンチトースト

材 料

- ・食パン……………2枚
- ・卵……………1/2個
- ・バター……………小さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・牛乳……………大さじ2

作り方

- ① 食パンは好みの大きさに切るか型を抜く。
- ② ボールに卵・砂糖・牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③ 食パンに①をよくしみ込ませ、バターをひいたフライパンまたはホットプレートで両面焼く。

★お手伝いポイント★

食パンを切る（または型を抜く）

卵を割る・卵液をつくる・卵液にパンを浸す

ホットプレートで焼く（やけどに注意してください）

エネルギー 186kcal たんぱく質 6.5g

豆腐入り白玉だんご

材 料

- ・絹ごし豆腐……50g
- ・白玉粉……………50g
- ・きな粉……………大さじ1・1/2
- ・砂糖……………小さじ2

作り方

- ① 豆腐を手でつぶす。
- ② ボールに白玉粉を入れ、①の豆腐を入れて混ぜる。こねたら一口大に丸める。
- ③ 熱湯でゆで、だんごが浮かんできたらさらに1分ほどゆで、水にとって冷まし、器に盛る。
- ④ きな粉と砂糖を混ぜ、だんごにかける。

★お手伝いポイント★

豆腐をつぶす・白玉粉と豆腐を混ぜる・こねる

丸める（最初におうちの人が丸め方を教えてください）

きな粉と砂糖を混ぜ、だんごにかける

エネルギー 136kcal たんぱく質 4.2g

手作りふりかけ

材 料

- ・ちりめんじゃこ……15g
- ・海苔……全形 1/2 枚
- ・青海苔……小さじ 1
- ・花かつお……2.5g
- ・白いりごま……小さじ 1/2

作り方

- ① 海苔・花かつおをレンジで乾燥させ、それぞれ手で揉み、ちぎる。ちりめんじゃこをフライパンでから炒りし、冷ます。
- ② 【海苔ふりかけ】海苔+ちりめんじゃこ(①の半量)+白いりごま(半量)を混ぜる。
- ③ 【青海苔ふりかけ】花かつお+ちりめんじゃこ(①の半量)+青海苔+白いりごま(半量)を混ぜる。

★お手伝いポイント★

海苔・花かつおを揉み、ちぎる

材料を混ぜ合わせる

エネルギー 23kcal

たんぱく質 4.1g



このレシピの材料(分量)は子ども2人分。エネルギー・たんぱく質の栄養量は1人当たりの記載です。また、分量表示につきましては、おおよその数量や大さじ・小さじなどの表示になっています。

これからも、参考にさせていただく皆さんが、分かりやすく、そして取り組みやすいレシピ作りをしていきたいと思っておりますので、ご意見、ご感想などがありましたら、各園栄養士にお話してください。

和光市保育園栄養士一同