



和光市イメージ  
キャラクター  
わこうち

さつきちゃん

このレシピの材料（分量）は基本的に大人4人分です。

各栄養成分量は大人1人当たりの値です。

加熱時間等は目安です。ご使用の調理機器に合わせて、  
調節してください。

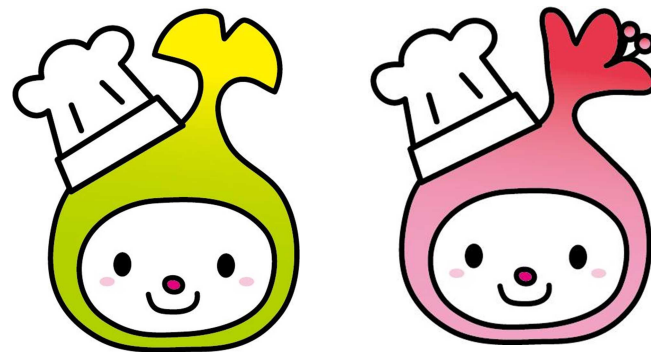
これからも参考にさせていただき皆さんが、分かりやすく、  
お子様とのコミュニケーションのきっかけになるような  
レシピ作りをしていきたいと思っておりますので、ご意見や  
ご感想がありましたら、各施設献立担当者へお気軽に  
お知らせください。

和光市保育園栄養士による

親子で作れる

# 給食人気レシピ集

かんたん♪



©和光市

## もくじ

### ☆主食レシピ☆

- 1 ツナの炊き込みご飯
- 2 ミートソーススパゲティ
- 3 和風チャーハン
- 4 ピーマンじゃこふりかけ

### ☆主菜レシピ☆

#### 主食（肉類）

- 5 チンジャオロース
- 6 揚げ鶏のオニオンソース
- 7 中華風チキン

#### 主食（魚類）

- 8 かじきのタンドリーチキン風
- 9 鯖のりんごソースかけ
- 10 鮭のちゃんちゃん焼き
- 11 鯖の竜田揚げ

#### 主食（その他）

- 12 豆腐ステーキ
- 13 コーンコロッケ
- 14 高野豆腐の卵とじ

### ●おやつレシピ●

## オレンジヨーグルトゼリー

#### 材 料

- オレンジジュース…180cc
- 砂糖…大さじ2と1/2弱
- ゼラチン…大さじ1強
- 水…大さじ4
- ヨーグルト…180g
- 牛乳…90cc

#### 作り方

- ① ゼラチンを分量の水でふやかす(a)。牛乳とヨーグルトは混ぜておく(b)。
- ② 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れ軽く沸騰したら火を止めて(a)を入れる。
- ③ ②のゼラチンが溶けて、あら熱が取れたら(b)を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー 100kcal たんぱく質 5.3g

●おやつレシピ●

# しらすおにぎり

## 材 料

- ・米…2合
- ・ほうれんそう…1束
- ・しらす…60g
- ・白ゴマ…小さじ2
- ・塩…少々

## 作り方

- ① お米を炊く。
- ② ほうれんそうを茹でてから、みじん切りにする。
- ③ ゴマを炒る。
- ④ 炊けたお米に、ほうれんそう・しらす・ゴマを混ぜる。
- ⑤ 塩で味を調える。
- ⑥ 食べやすい大きさに握る。

エネルギー 84kcal たんぱく質 3.5g

## もくじ

### ☆副菜レシピ☆

- 15 小松菜のサラダ
- 16 たたきごぼう
- 17 ツナとひじきのサラダ
- 18 ほうれんそうの納豆和え
- 19 人参しりしり

### ☆汁物レシピ☆

- 20 野菜スープ
- 21 コーンスープ
- 22 豚汁

### ☆おやつレシピ☆

- 23 アップル春巻き
- 24 肉まん
- 25 わらびもち風
- 26 オレンジ蒸しパン
- 27 しらすおにぎり
- 28 オレンジヨーグルトゼリー

●主食レシピ●

## ツナの炊き込みご飯

### 材 料

- 米…2合
- ツナ…2缶
- にんじん…1/2本
- ぶなしめじ…1/2個
- 水…適量
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1

### 作り方

- ① にんじんは千切り、しめじはほぐして食べやすい大きさにする。
- ② 米を研ぎ、適量の水と調味料、油を切ったツナ、①を加えて軽く混ぜ、30分～1時間おいてから炊く。

エネルギー 325kcal たんぱく質 12.2g

●おやつレシピ●

## オレンジ蒸しパン

### 材 料 (4個分)

- ホットケーキミックス…90g
- ★オレンジジュース(100%)…70cc
- ★マーマレードジャム…35g
- サラダ油…3g
- シリコンカップ
- マーマレードジャム(トッピング用)…小さじ1

※マーマレードの水分量によりジュースの量を加減する

### 作り方

- ① ボウルに★を合わせておく。
- ② ホットケーキミックスを入れて混ぜ、最後にサラダ油を入れて混ぜる。(あまり混ぜすぎないようにさっと)
- ③ カップに入れて蒸気の上上がった蒸し器で14分蒸す。  
(強火) ※ようじを刺して何も付かないか確認
- ④ 粗熱が取れたらジャムをトッピングする。

エネルギー 484kcal (1個あたり 121 kcal)

たんぱく質 8.3g (1個あたり 2.0g)

●おやつレシピ●

## わらびもち風

### 材 料

- ほうじ茶…200cc
- きなこと…12g
- 片栗粉…40g
- 砂糖…12g
- 砂糖…28g
- 黒みつ…24g
- 塩…0.4g

### 作り方

- ① 鍋に冷ましたほうじ茶、片栗粉、砂糖、塩を入れ木べらでよくかき混ぜる。
  - ② ①を弱火～中火にかけ、片栗粉が沈殿しないように混ぜ続ける。
  - ③ とろみがついてきたら弱火にし、引き続き混ぜる。
  - ④ 透明になったら火を止め、約1分混ぜ合わせる。
  - ⑤ スプーンを2本使い、一口大に丸めて氷水に落とし、冷えたら水気を切る。
  - ⑥ きなこと砂糖を混ぜ合わせ、⑤にかける。
- ※お好みで黒みつをかけてもおいしいです。

エネルギー 103kcal たんぱく質 1.3g

●主食レシピ●

## ミートソーススパゲッティ

### 材 料

- スパゲッティ…4束
- オリーブ油…大さじ2
- たまねぎ…1/2個
- トマト缶…1缶
- にんにく…小さじ1
- にんじん…1/4本
- ケチャップ…大さじ4
- セロリ…1/4本
- 豚ひき肉…200g
- 塩、こしょう…少々

### 作り方

- ① スパゲッティは塩ゆでする。
- ② 野菜はすべてみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ炒め、野菜をすべて炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を入れポロポロになるまで炒める。
- ⑤ ④にトマト缶を潰しながら入れ、必要に応じて水を足す。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調え、茹でたスパゲッティに盛る。

エネルギー 540kcal たんぱく質 22.8g

●主食レシピ●

## 和風チャーハン

### 材 料

- 米…2合
- にんじん…1/3本
- 豚ひき肉…40g
- コーン缶…5g
- 長ねぎ…1/2本
- しょうゆ…大さじ1
- 和風だし…小さじ1
- サラダ油…適量

### 作り方

- ① 長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し、サラダ油を入れて、豚ひき肉、人参、長ねぎを炒める。
- ③ ②に火が通ったら、コーン缶を入れて、ご飯に混ぜて出来上がり。

エネルギー 330kcal たんぱく質 7.3g

●おやつレシピ●

## 肉まん

### 材 料

- 豚ひき肉…50g
- たまねぎ…30g
- ほししいたけ…1枚
- 砂糖…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- でんぷん…小さじ1/2
- A { • 蒸しパンミックス…80g
- 塩…少々
- 調整豆乳…80cc
- サラダ油…大さじ2

### 作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② 豚ひき肉と野菜を火が通るまで炒める。
- ③ 調味料を加え、でんぷんでとろみをつける。
- ④ アルミカップの下の部分に少し①を敷く。
- ⑤ その上に②を適量入れ①をかける。
- ⑥ 20分蒸す。

エネルギー 140kcal たんぱく質 4.7g

●おやつレシピ●

## アップル春巻き

### 材 料

- 春巻きの皮…10枚
- りんご…1個
- 砂糖…大さじ2.5
- レモン汁…少々
- 揚げ油…適量

### 作り方

- ① りんごの芯をとり、皮付きのまま4等分してスライスする。
- ② 鍋にりんごと砂糖、レモン汁を入れて煮詰める。
- ③ ②を冷まして春巻きの皮で包む。
- ④ 油で揚げる。  
※ 少量の油で揚げ焼きにしても良い  
※ こどもの日には春巻きの皮を兜折りして！

(2個あたり)エネルギー 181kcal たんぱく質 2.3g

●主食レシピ●

## ピーマンじゃこふりかけ

### 材 料

- ピーマン…4個
- ごま油…少々
- ちりめんじゃこ…大さじ1
- 白ごま…小さじ1
- しょうゆ、みりん、砂糖…少々
- あたたかいご飯…茶碗4杯分

### 作り方

- ① ピーマンは種を取って細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れちりめんじゃこを炒める。
- ③ ピーマンを入れて、さっと全体を炒めて調味料を加える。
- ④ 白ごまを加えて仕上げ、ご飯の上のにのせる。

エネルギー 335kcal たんぱく質 10g

●主菜レシピ(肉)●

# チンジャオロース

## 材 料

- ・豚肉…300g
- ・ピーマン…3個
- ・赤パプリカ…1個
- ・たまねぎ…1個
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ2
- ・油…大さじ1

## 作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、野菜を細切りにする。
- ② 鍋に油を引き、豚肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ってきたら野菜を加え炒める。
- ④ 調味料を加え、味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えとろみが出るまで火にかける。

エネルギー 232kcal たんぱく質 17.4g

●汁物レシピ●

# 豚汁

## 材 料

- ・豚肉…60g
- ・ごぼう…5cm
- ・しょうが…1かけ
- ・ねぎ…適量
- ・にんじん…1/4本
- ・みそ…大さじ4
- ・だいこん…5cm(なすでも可 1本)
- ・じゃがいも…1個
- ・だし汁…お椀に4杯の分

## 作り方

- ① 豚肉・こんにゃく・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。にんじん・だいこんはいちょう切り、ごぼうねぎは輪切り、生姜はすりおろしておく。
- ② 鍋に豚肉を入れて白が白っぽくなるまで炒める。しょうが・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・だし汁を入れて煮る。
- ③ 一煮立ちしたら、じゃがいもを入れて火がとおるまで煮る。全体に火がとおったら、ねぎとみそを入れて味をととのえる。

エネルギー 175kcal たんぱく質 6g



●汁物レシピ●

## コーンスープ

材 料

- ・クリームコーン缶…160g
- ・コーン缶…大さじ4
- ・万能ねぎ…15cm
- ・水…400cc
- ・塩…少々
- ・卵…2個
- ・鶏がらだしの素…小さじ2

作り方

- ① 鍋に水を沸かし、コーン缶とクリーム缶を入れる。
- ② 鶏がらだしの素を入れ、塩で調える。
- ③ 卵を割り、回し入れて万能ねぎを散らす。

エネルギー 52kcal たんぱく質 1.7g

●主菜レシピ(肉)●

## 揚げ鶏のオニオンソース

材 料

- ・鶏もも肉…400g
- ・酒…小さじ2
- ・塩こしょう…少々
- ・すりおろしにんにく…2g
- ・でんぷん…大さじ4

ソース

- ・たまねぎ…120g
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・酒…小さじ2
- ・酢…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・水…大さじ4

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにしておく。
- ② たまねぎの辛みがなくなるまで煮込む。
- ③ 調味料を加える。
- ④ 鶏肉に下味をつけ、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉にソースをかける。

エネルギー 274kcal たんぱく質 22.8g

●主菜レシピ(肉)●

## 中華風チキン

### 材 料

- 鶏もも肉…320g
- たまねぎ…80g
- にんにく…2g
- しょうが…2.4g
- 白いりごま…5g
- みりん…小さじ1
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…少々
- ごま油…大さじ1/2

### 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎは薄切り、にんにくとしょうがはすりおろす。
- ③ ポリ袋に①、②、ごま、調味料、ごま油を入れよく混ぜ合わせ 30 分くらいおき、味をしみこませる。
- ④ 鉄板に③を並べ 220℃のオーブンで 10~13 分焼く。またはフライパンで焼く。

※ポリ袋に入れたらよくもみ込むことで味がしみこみます。

エネルギー 194kcal たんぱく質 13.6g

●汁物レシピ●

## 野菜スープ

### 材 料

- キャベツ…1/8 玉
- たまねぎ…1/4 個
- にんじん…1/3 本
- オリーブ油…大さじ1
- 水…800ml
- コンソメ…小さじ1 と 1/2
- 塩…少々

### 作り方

- ① キャベツは一口大に切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、野菜をすべて入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりとしてきたら、水を加える。
- ④ ③にコンソメと塩を入れ、味を調える。

エネルギー 23kcal たんぱく質 0.7g

●副菜レシピ●

## 人参しりしり

### 材 料

- にんじん…2本
- ツナ缶(オイル漬のもの)…1個
- 卵…2個
- 塩…小さじ1
- 砂糖…小さじ1

### 作り方

- ① にんじんを千切りにする。
- ② フライパンに人参とツナ缶をオイルごと入れて炒める。
- ③ 人参に火が通ったら卵を割り入れてよく混ぜながら炒める。
- ④ 塩、砂糖で味付けをする。

エネルギー 90kcal たんぱく質 7.3g

●主菜レシピ(魚)●

## かじきのタンドリーチキン風

### 材 料

- かじき…4切れ
- しょうゆ…大さじ1/2
- にんにく…1片
- カレー粉…小さじ1/2
- ヨーグルト…50g

### 作り方

- ① にんにくをすりおろし、ヨーグルト、カレー粉、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ② ①にかじきを30分から1時間漬ける。
- ③ オーブンまたはフライパンで焼く。  
※フライパンを使用の場合は適量の油をひく。

エネルギー 178kcal たんぱく質 18.6g

●主菜レシピ(魚)●

## 鯖のりんごソースかけ

### 材 料

- ・鯖…4切
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・りんご…1/2個
- ・砂糖…大さじ1
- ・たまねぎ…1/4個
- ・酢…大さじ1
- ・酒・しょうが…大さじ1(下味)
- ・油…適量

### 作り方

- ① 鯖の切り身に酒としょうがをまぶす。
- ② たまねぎとりんごをすりおろす。
- ③ 鍋にすりおろしたたまねぎ、りんご、砂糖、しょうゆ、酢を入れて加熱する。
- ④ 鯖に片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた鯖に③をかける。

エネルギー 250kcal たんぱく質 13.8g

●副菜レシピ●

## ほうれんそうの納豆和え

### 材 料

- ・ほうれんそう…大小5~6株
- ・もやし…1/3袋
- ・にんじん…3cm
- ・ひきわり納豆…2パック
- ・納豆のたれ…2袋
- ・しょうゆ…小さじ1

### 作り方

- ① 納豆とたれを合わせ、よく混ぜておく。
- ② ほうれんそうは、熱湯でさっとゆで冷水にとる。冷めたら水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ もやしは、さっとゆでて冷まし、水気をきる。
- ④ にんじんは千切りにして、食べやすい硬さにゆで冷まし水気をきる。
- ⑤ ②~④と①の納豆を合わせ、しょうゆで味を調える。

エネルギー 53kcal たんぱく質 4.7g

●副菜レシピ●

## ツナとひじきのサラダ

### 材 料

- ・ツナ水煮缶…60g
- ・ひじき…5g
- ・にんじん…1/3個
- ・コーン…20g
- ・キャベツ…150g
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・ごま油…少々
- ・マヨネーズ…大さじ1

### 作り方

- ① ひじきは水でもどしてから茹でて火を通し水気を切る。
- ② 野菜は千切り、もしくは短冊切りにして茹でて水気を切る。
- ③ ①と②とコーンを調味料で和えて完成。

エネルギー 60kcal たんぱく質 3.6g

●主菜レシピ(魚)●

## 鮭のちゃんちゃん焼き

### 材 料

- ・鮭…4枚
- ・キャベツ…4枚
- ・にんじん…1/2個
- ・たまねぎ…1個
- ・きぬさや…8枚
- ・バター…8g
- ・みそ…小さじ4
- ・みりん…小さじ4
- ・しょうゆ…小さじ4
- ・酒…小さじ2

### 作り方

- ① 鮭に下味をつけて焼く。
- ② 鮭の上に切った野菜をのせる。
- ③ ②に合わせておいた調味料をかけ、蓋をして蒸し焼きにする。

エネルギー 90kcal たんぱく質 9.7g

●主菜レシピ(魚)●

## 鯖の竜田揚げ

### 材 料

- 鯖(三枚に下ろしたもの)…4枚
- しょうが(チューブ)…2cm
- 砂糖…大さじ2      • 醤油…大さじ2
- 酒…大さじ1      • 片栗粉、揚げ油…適量

### 作り方

- ① 鯖は水で洗った後に一口大に切る。
  - ② 調味料と鯖をビニール袋に入れて15分置く。
  - ③ ビニール袋から鯖を取り出し、片栗粉をまぶす。
  - ④ 170℃の油で揚げる。
- ※170℃…菜箸を油に入れると細かい泡が出る位。

エネルギー 161kcal    たんぱく質 10.4g

●副菜レシピ●

## たたきごぼう

### 材 料

- ごぼう…1本(150g程度)
- しょうゆ…小さじ1      • みりん…小さじ1/2
- 酢…小さじ1      • 砂糖…少々
- かつお昆布だし汁…少々      • 白すりごま…大さじ1

### 作り方

- ① ごぼうは縦半分に切り酢水(分量外)につけておく。
  - ② たっぷりの湯で串が通るくらいまで茹でる。
  - ③ まな板の上に並べて、すりこぎで軽く叩く。
- ※ 袋に入れて子どもと一緒に叩いても楽しい。
- ④ 調味料で和え、なじませて完成。

エネルギー 51kcal    たんぱく質 1.6g

●副菜レシピ●

## こまつなのサラダ

材 料

- ・こまつな…3 株
- ・しょうゆ…小さじ 1/2
- ・もやし…60g
- ・マヨネーズ…大さじ 1
- ・ベーコン…30g

作り方

- ① こまつなをざく切りにして茹でる。
- ② もやしを茹でる。
- ③ ベーコンは短冊切りにしてフライパンで炒める。
- ④ 茹でて粗熱が取れた野菜とベーコンを合わせて、しょうゆをマヨネーズで和える。

エネルギー 58kcal たんぱく質 2.0g

●主菜レシピ(その他)●

## 豆腐ステーキ

材 料

- ・木綿豆腐…1 丁
- ・しょうゆ…大さじ 1
- ・青ねぎ…2 本
- ・みりん…大さじ 1
- ・白いりごま…小さじ 2
- ・小麦粉…適量
- ・サラダ油…適量

作り方

- ① 豆腐を 4 等分に切り、キッチンペーパーで水切りしておく。
- ② しょうゆ、みりんを合わせておく。
- ③ 豆腐に小麦粉をつける。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を入れて、豆腐に焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ 最後にしょうゆ、みりんを豆腐に絡ませて器に盛りつけて青ねぎをのせて出来上がり。

エネルギー 300kcal たんぱく質 22g

●主菜レシピ(その他)●

## コーンコロッセ

### 材 料

- ジャがいも…4 個
- たまねぎ…3/4 個
- コーン缶…80g
- 油…小さじ2
- 塩…少々
- 小麦粉…大さじ3
- 卵…1/2 個
- パン粉…1 カップ
- 揚げ油…適量
- 中濃ソース…大さじ 1.5

### 作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにして、油で透明になるまで炒める。
- ③ コーン缶は水気をきってボールに入れて、①と②と塩も入れよく混ぜ合わせる。
- ④ 小判形に丸め、小麦粉、卵、パン粉の順につけて、160～170℃の油で色よく揚げる。

エネルギー 304kcal たんぱく質 6.2g

●主菜レシピ(その他)●

## 高野豆腐の卵とじ

### 材 料

- 高野豆腐…4 個
- ほししいたけ…4 個
- にんじん…2/3 本
- いんげん…4 本
- 卵…2 個と 1/2 個
- かつおだし汁…160g
- 三温糖…小さじ2弱
- しょうゆ…大さじ 1.5
- みりん…大さじ 1.5

### 作り方

- ① 高野豆腐とほししいたけは水に戻し、高野豆腐は8等分、ほししいたけは千切りにする。にんじんは短冊切り、いんげんはななめ切りにする。
- ② 鍋に①とだし汁・調味料を入れ、煮えたら溶き卵を回し入れ、再度煮る。

エネルギー 184kcal たんぱく質 14.2g