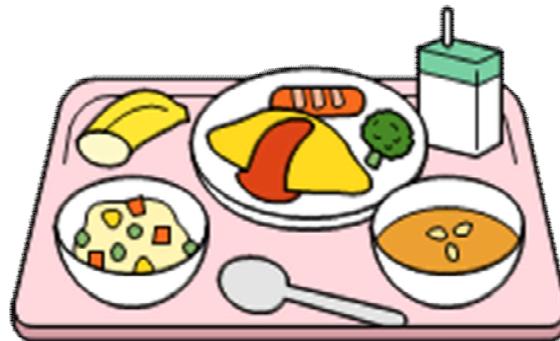




和光市保育園栄養士による

和光保育園の人気レシピ集



和光市イメージキャラクター わこうち



◆はじめに◆

レシピ集をご覧いただきありがとうございます。

今年度は、昨年度のアンケートをもとに、保育園で子どもたちに人気のレシピをご紹介します。

分量は幼児4人分、摂取できる栄養量は子ども1人分を目安に計算しています。

レシピごとに、作り方のポイントや大人向きアレンジメニューの提案等も行っています。

また、今回はバランスの良い食事の摂り方や、乳幼児に不足しやすいとされるカルシウム・鉄の栄養についても記載しております。

日頃の献立作りの参考にさせていただけると幸いです。

◆もくじ◆

1. バランスの良い食事とは？	1	5. 副菜メニュー	13
2. カルシウム、鉄の役割	2	・小松菜の納豆和え	13
3. 主食メニュー	3	・チンゲン菜の中華和え	14
・豆乳ごま味噌うどん	3	・はるさめサラダ	15
・ジャージャー麺	4	・ピーマンじゃこ炒め	16
4. 主菜メニュー	5	・れんこんサラダ	17
・八宝菜	5	・焼きかぼちゃ	18
・野菜ひじきハンバーグ	6	6. おやつメニュー	19
・レバーから揚げ ごまソースからめ	7	・ひじきクッキー	19
・鮭のちゃんちゃん焼き	8	・きな粉クリームサンド	20
・鮭と野菜のホイル焼き	9	・メロンパン風	21
・豆腐入り松風焼き	10	・チーズ蒸しパン	22
・高野豆腐カツ	11		
・マーボー豆腐	12		

アンケートはこちら



◆バランスの良い食事とは？◆

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。

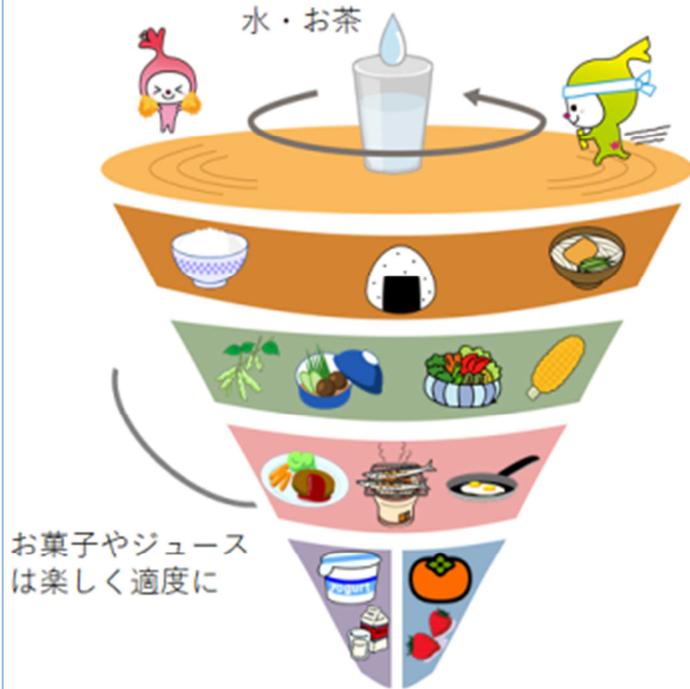
下記の表は、3～5歳児が1日に必要な料理や食品の目安について表しています。

コマを主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物の5つに区分し、欠かすことのできない水・お茶(コマの軸)、菓子・嗜好飲料(コマの紐)、運動(コマの回転)についてもイラストで表現しています。

コマがバランスを崩して倒れてしまわないように、各区分の食品の摂りすぎや不足に気をつけた食事を意識することが大切です。

和光市幼児向け食事バランスガイド

1日分	料理例
3～4 つ分 主食 (ごはん、パン、麺類) 子ども用茶碗3～4杯程度	1つ分 = ごはん1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 2つ分 = スパゲティ1皿 = かけうどん1杯
4 つ分 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻) 野菜料理4皿程度	1つ分 = 冷やしトマト = ほうれん草のお浸し = 小松菜の炒め煮 = かぼちゃの煮物 = きゅうりとレタスのサラダ = ひじきの煮物 = 茹でとうもろこし = 全平ごぼう = 切干大根の煮物 2つ分 = コロッケ
3 つ分 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	1つ分 = ウインナーのソテー = 目玉焼き = 冷奴 = 納豆 2つ分 = 刺身 = 焼き魚 = 煮魚 = 魚のフライ 3つ分 = 鶏肉の唐揚げ = 豚肉の生姜焼き = ハンバーグ
2 つ分 牛乳・乳製品 牛乳の場合1本程度	1つ分 = ヨーグルト1パック = スライスチーズ1枚 = 牛乳コップ半分
1～2 つ分 果物 みかんの場合1～2個程度	1つ分 = もも1個 = みかん1個 = りんご半分 = 梨半分 = ぶどう半房 = 柿1個 = いちご6個 = バナナ1本



◆カルシウムの役割◆

・乳幼児期に1日に必要なカルシウム量(推奨量)

1～2歳	3～5歳
450mg	600mg



- ・骨の成長が活発な子どもの頃からカルシウムをしっかり摂取することで、丈夫な骨や歯が作られ、将来の骨粗しょう症予防にも繋がります。
- ・また、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進させるはたらきがあり、ビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けるはたらきがあります。そのため、これらの栄養素も一緒に摂るとより効率よく吸収することができます。

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品	ビタミンKを多く含む食品
牛乳、ヨーグルト、チーズ、小松菜、ごま、ひじき、さくらえび、ちりめんじゃこ、木綿豆腐 など	いわし、さんま、鮭、きくらげ、しいたけ など ※日光を浴びることで生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。	納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、わかめ、モロヘイヤ など

- ・保育園の給食では、牛乳が提供されていますが、この理由はカルシウムをしっかり摂取する必要があるからです。保育園がお休みの日も、ご家庭でカルシウムを多く含む食品を積極的に摂れると良いでしょう。

◆鉄の役割◆

・1日に必要な鉄分量(推奨量)

1～2歳	3～5歳
4.5mg	5.5mg



- ・鉄は、血液を作る上で必要な栄養素であり、成長期には欠かせません。鉄分が不足すると、疲れやすくなったり、貧血などの症状が現れます。
- ・鉄の種類には、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。
- ・ヘム鉄の方が非ヘム鉄より鉄の吸収率が高いですが、非ヘム鉄もビタミンCや動物性たんぱく質(肉、魚、卵、大豆)と一緒に摂ることで、吸収率をアップさせることができます。
- ・また、コーヒーや紅茶、緑茶などに含まれるタンニンという成分は、鉄分の吸収を妨げてしまいます。食事の前後は、これらの飲用は避け、タンニンの少ない麦茶やほうじ茶を飲むこともおすすめです。

・鉄分の多い食品：

ヘム鉄を多く含む食品	非ヘム鉄を多く含む食品
レバー、まぐろ、かつお など	ゆで卵、納豆、小松菜、ほうれん草 など

豆乳ごま味噌うどん

材 料… 幼児4人分

- ゆでうどん…320g
- 豆乳…200ml
- しょうゆ…小さじ2
- 豚バラ肉(スライス)…100g
- 水…500ml
- すりごま…大さじ1
- 白菜…1枚
- 花かつお…5g
- 食塩…小さじ1/2
- 人参…1/5本
- 昆布…適量
- みりん…小さじ1強
- 長ねぎ…1/6本
- 味噌…大さじ2強
- ごま油…適量
- 油揚げ…1/4枚

作り方

- ① 水に昆布を入れ、30分位つけたら火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
花かつおは電子レンジで500w40秒ほど加熱し、パリパリになったらビニール袋に入れ、砕いておく。
- ② 白菜は短冊切り、人参はいちょう切り、長ねぎは小口切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 炒めた豚肉、野菜、油揚げを①に入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 粉碎した花かつお、すりごま、豆乳、調味料を加える。
- ⑤ 最後にごま油を加え、ゆでうどんにかける。

カルシウム	66mg	鉄	1.4mg
エネルギー	265kcal	たんぱく質	9.5g



- 豆乳を入れた後は分離を防ぐため、沸騰させないようにしましょう。
- 花かつおを電子レンジで加熱することで、よりかつお節の風味を感じることができます。
- 大人はラー油を加えるとピリ辛でおいしいです。
- うどんをラーメンなどの他の麺に変えて作ることもできます。

ジャージャー麺

材 料… 幼児4人分

- ・蒸中華麺…360g
- ・ごま油…小さじ2
- ・豚ひき肉…200g
- ・玉葱…半玉
- ・生姜とにんにく…ひとかけら（チューブでも可）
- ・油…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・醤油…小さじ1
- ・赤みそ…小さじ4
- ・片栗粉…小さじ1（水…小さじ2）
- ・きゅうり…1本

作り方

- ① ジャージャー麺の上にトッピングするきゅうりを千切りにして冷やしておく。
みじん切りした、にんにく・生姜を油で炒めて香りを出す。
（チューブの場合も少し油で炒める）
- ② みじん切りした玉葱を辛みがなくなるまで炒めて、豚ひき肉を加え
パラパラになるように炒める。
- ③ 調味料を加え味を調える。
- ④ 具に水分がなければ水を適量足す。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 蒸した麺又は電子レンジで温めた麺にごま油をからめる。
（ごま油の風味がとってもおいしい♪）
- ⑦ 麺の上にあんときゅうりに乗せる。

カルシウム	27mg	鉄	1.2mg
エネルギー	350kcal	たんぱく質	15.3g



豆板醤・甜面醤を加えると辛みそになり、大人の味になります。
また卵黄を乗せると、コクが増しオシャレな料理に仕上がるのでお勧めです。
エネルギー・たんぱく質は摂ることができますが、鉄分が不足しているため、卵と豆腐の中華風スープを付けるとおいしく補うことができます。

●主菜●ひだまりの保育園

八宝菜

材 料… 幼児4人分

- ・豚肉…120g
- ・白菜…2枚
- ・たまねぎ…1/4個
- ・ゆでたけのこ…20g
- ・人参…1/3本
- ・しいたけ…2枚
- ・中華だし…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1.5
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・にんにく…少々
- ・しょうが…少々
- ・ごま油…少々
- ・片栗粉…8g

作り方

- ① 豚肉を2cm幅に切る。
- ② はくさいを2cm幅、たまねぎ2cm角、たけのこを薄切り、にんじんを細切り、しいたけを薄切りにする。
- ③ ごま油を熱しておろししょうがとおろしにんにく、豚肉を炒め、火が通ったら固い野菜から順に炒めていく。
- ④ ③に水と中華だしの素を加えて、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

カルシウム	30mg	鉄	0.4mg
エネルギー	107kcal	たんぱく質	7.2g



- ・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ・食物繊維や鉄分を補うため、きくらげなどを加えてもおいしいです。
- ・副菜にはさっぱりとした春雨サラダなどもおすすめです。
- ・アレルギーを考慮しながら海鮮などを加えてもおいしいです。

野菜ひじきハンバーグ

材 料… 幼児4人分

- ・鶏ひき肉…40g
- ・ピーマン…1個
- ・人参…4分の1本
- ・ねぎ…2分の1本
- ・乾燥ひじき…10g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・★しょうゆ…大さじ1.5
- ・★みりん…大さじ1.5
- ・★砂糖…小さじ1
- ・★片栗粉…小さじ1
- ・★出汁…2分の1カップ
- ・油…適量

作り方

- ① ひじきは水に戻す。
- ② ハンバーグの材料をすべて合わせて混ぜる。
- ③ ②のハンバーグのたねを4等分に形を作る。
- ④ ★の材料を合わせてソースを作る。
- ⑤ フライパンに油をひいて③を両面焼く。
- ⑥ 火が通ったら④のソースを絡めて火を止める。

エネルギー	91kcal	たんぱく質	8.9g
カルシウム	38.7mg	鉄	1.7mg
脂質	3.3g	食塩	0.6g



- ①作り方のポイントは、野菜をみじん切りにして茹でて柔らかくしてから肉と混ぜて型を作って焼く。
- ②ひじきを入れることで鉄分が摂取できる。また、多くの野菜を入れることにより苦手野菜も食べる機会である。
- ③大人が食べるときに食感を楽しみたいときは野菜を茹でずに生野菜のまま肉と混ぜて焼く。時短にもなる。
- ④豆腐を入れて豆腐ハンバーグにするとヘルシーに食べられる。分量は肉と豆腐同量で混ぜる。豆腐は水を切ってから混ぜる。

レバーから揚げ ごまソースからめ

材 料… 幼児4人分

- ・豚レバー…180g
- ・料理酒…大さじ1
- ・おろししょうが…少々
- ・片栗粉…大さじ2
- ・米粉…大さじ2
- ・油…適量
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・ウスターソース…小さじ1/2
- ・いりごま…適量

作り方

- ① 焼肉用豚レバーに、料理酒、おろししょうがを加えて下味をつける。
- ② 片栗粉と米粉をあわせて①にまぶし、170℃の油で揚げる。
(揚げ時間：レバー5mmの厚さで約4分)
- ③ 砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、ごまをあわせて火にかけ、②を入れてからめる。

カルシウム	15mg	鉄	6.0mg
エネルギー	134kcal	たんぱく質	9.8g



- ・レバーは鉄分が多く含まれています。ビタミンCを多く含む食材と一緒に食べることで吸収率が高まります。
- ・他にも、ごま味噌(ごま・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん)、ねぎダレ(ねぎ・しょうが・にんにく・砂糖・酒・しょうゆ・ごま油・ごま)などで味付けをしても美味しく食べられます。

鮭のちゃんちゃん焼き

材 料… 幼児4人分

- さけ…4 切
- キャベツ…2 枚
- にんじん…4cm
- たまねぎ…1/5 個
- しめじ…20g
- みそ…大さじ 1
- しょうゆ…小さじ 1/2
- みりん…小さじ 1
- さとう…小さじ 1
- 油…大さじ 1/2

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、さけの皮目を下にしてならべ、焼き色が付いたら裏返す。
- ③ 野菜を加え、混ぜ合わせた調味料を回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 野菜に火が通ったら完成。

カルシウム	23mg	鉄	0.6mg
エネルギー	108kcal	たんぱく質	12.3g



- 野菜は冷蔵庫にある残り野菜でも OK
- ホットプレートでも作れます

鮭と野菜のホイル焼き

材 料… 幼児4人分

- ・ 鮭…切り身2切れ
- ・ 玉ねぎ…中1/4個
- ・ 人参…中1/4個
- ・ えのき…小1/4本
- ・ 白菜…葉1枚
- ・ しょうゆ…小さじ2
- ・ 酒…小さじ2
- ・ バター…小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは縦横半分に切り、スライスする。
- ② 人参は2cmの千切りにし、白菜は2cmの細切りにする。
- ③ えのきは2センチ幅に切る。
- ④ ホイルに鮭をのせ、その上に切った野菜をのせ、バター、しょうゆ、酒をたらす。
- ⑤ ホイルを折って閉じ、フライパンに乗せて水を1cm位の高さまで入れる。蓋をして、弱火で15分程蒸し焼きにして火を通す。

カルシウム	15.25 mg	鉄	0.36 mg
エネルギー	79.5 kcal	たんぱく質	9.6 g



- ・ 魚は好きなお魚やお肉に変えても良い。
- ・ 具材は子どもの好きな食材を入れても良い。
- ・ 人参等、型が取れる食材はかわいくアレンジしてみてもは！
- ・ 大人アレンジでは、バジルやオリーブオイル、ガーリック等に変えてイタリアンにしてみてもいかがでしょうか。

豆腐入り松風焼き

材 料… 幼児4人分

- ・鶏挽肉…120g
- ・木綿豆腐…1/4丁
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・人参…1/4個
- ・卵…1/2個
- ・パン粉…大さじ1
- ・味噌…小さじ2
- ・みりん…小さじ1/2
- ・ごま…少々

作り方

- ① 豆腐は水切りをして、玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉と①を合わせ、ごま以外の調味料を入れてよく練り混ぜる。
- ③ 天板(オーブンで使える容器)に②を敷き詰めて、上からごまを振る。
- ④ 180℃のオーブンで15~20分焼く。
(量や大きさによって温度・時間を調節してください。)
- ⑤ 焼きあがったら食べやすい大きさに切り分ける。

カルシウム	136mg	鉄	3.0mg
エネルギー	436kcal	たんぱく質	33.5g



- ・ハンバーグのように丸めてフライパン等で焼いても良い。
- ・挽肉のみ、あるいは豚挽肉・合挽肉などでも応用できます。
- ・表面のザラザラと何も無い裏面から「裏には何も無い」「隠し事をしない」などのいわれから、おせち料理にも使用されます。
- ・焼く前の状態で冷凍すれば1~2週間保存できます。
- ・卵を1個使用する場合は倍量作るか、余った卵は味噌汁などに入れても良いでしょう。

高野豆腐カツ

材 料… 幼児4人分

- ・高野豆腐…2個
- ・油…大さじ3
- ・薄力粉…大さじ2
- ・パン粉…40g
- ・白だし…大さじ2

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻して水気を絞る。
- ② 6等分にカットして白だしで下味をつける。
- ③ 小麦粉を水で溶き高野豆腐を和える。
- ④ パン粉をつけて油(170℃)で3分揚げる。

カルシウム	62mg	鉄	0.7mg
エネルギー	184kcal	たんぱく質	6.1g



高野豆腐は下味をつける際、白だしを絞りすぎないこと（絞りすぎると仕上がりがパサつきます。白だしを含んでいる方がジューシー。）

●主菜●メリーポピンズ和光ルーム

マーボー豆腐

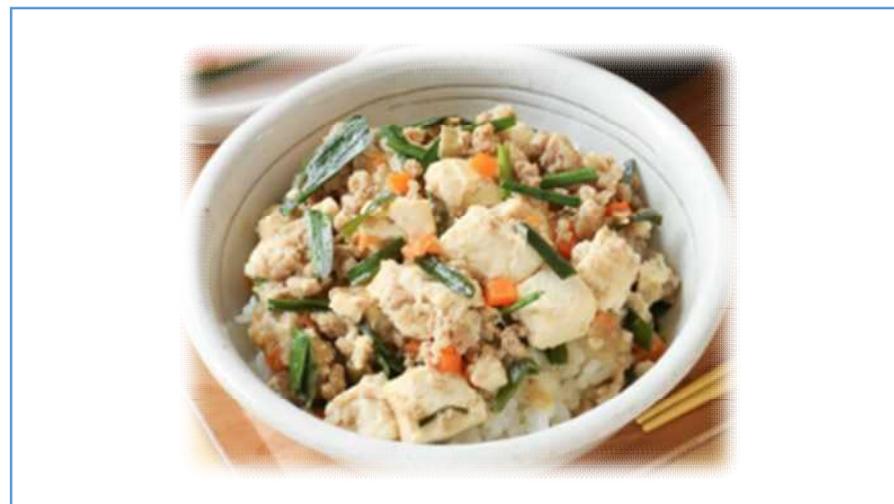
材 料… 幼児4人分

- ・豚ひき肉…120g
- ・木綿豆腐…300g
- ・人参…1/3本
- ・ねぎ…1/2本
- ・しょうが…4.5g
- ・にら…1/4束
- ・しょうゆ、みそ…大さじ1
- ・みりん、砂糖…小さじ2
- ・片栗粉…小さじ1
- ・炒め油…小さじ2

作り方

- ① 豆腐は茹でるか重しをのせて、水気を切っておく。
- ② 鍋に油をしき、みじん切りにしたねぎとしょうがを炒める。
- ③ 香りが出てきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ④ ひき肉にあらかた火が通ったら、粗みじんにした人参を加え炒める。
- ⑤ ①の豆腐と合わせ調味料を鍋に加え、煮る。
- ⑥ 最後ににらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

カルシウム	64mg	鉄	1.0mg
エネルギー	143kcal	たんぱく質	9.9g



家にある調味料で、簡単に作れます！

保育園では、大人も子どもも大好きで、一緒に合わせるコーンと卵の中華スープも定番メニューになっています♪

小松菜の納豆和え

材 料… 幼児4人分

- ・挽割り納豆…1パック
- ・小松菜…2株
- ・にんじん…1/4個
- ・もやし…1/3袋
- ・しょうゆ…大さじ1/2

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜がやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 野菜の水気がなくなるまで絞る。
- ④ 茹でた野菜に挽割り納豆を加え、しょうゆで調味する。

カルシウム	43mg	鉄	0.9mg
エネルギー	27kcal	たんぱく質	2.4g



カルシウム、鉄分を簡単に摂ることができます。
納豆を加えることで野菜嫌いなお子さんでも食べやすくなります。
ごはんにかけても美味しく食べられます。
小松菜の代わりに他の青菜やオクラを混ぜるのもおすすめです。

チンゲン菜の中華和え

材 料… 幼児4人分

- ・チンゲン菜…1/2株
- ・にんじん…1/5本
- ・もやし…30g
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・酢…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま…少々

作り方

- ① チンゲン菜はざく切りにし、にんじんは千切り切る。
- ② 鍋に水を入れたらもやしと切ったにんじんを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したらチンゲン菜を加えて茹でる。
- ④ 粗熱が取れたら軽く絞る。
- ⑤ 調味料をすべて合わせ、④と混ぜる。

カルシウム	48mg	鉄	0.5mg
エネルギー	26kcal	たんぱく質	0.8g



中華味のドレッシングはどんなサラダにも合う味です。ごまを加えることで香ばしい香りで食欲を増します。

はるさめサラダ

材 料… 幼児4人分

- はるさめ…15g
- きゅうり…1/6個
- ハム…1枚
- 人参…輪切り1センチ
- 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1.5
- 酢…小さじ1.5
- ごま油…小さじ1.5

作り方

- ① きゅうり、人参、ハムは千切りにする。
- ② はるさめは下茹で、または水に浸し柔らかくする。
- ③ 人参が柔らかくなるまで茹でる。
- ④ きゅうり、ハムはさっと茹でる。
- ⑤ 人参、きゅうり、ハムは水気がなくなるまで絞る。
- ⑥ 調味料を調合し、⑤に和える。

カルシウム	5mg	鉄	0.1mg
エネルギー	41kcal	たんぱく質	0.7g



- 大人向けのアレンジ提案…ラー油を適量かけるとピリ辛な、はるさめサラダできます。
- アレンジメニュー…ひき肉を炒め、はるさめサラダに加え春巻きの皮で包んで揚げれば簡単に春巻きができます。
- 合わせるおすすめメニュー…キッズビビンバ、わかめスープ

ピーマンじゃこ炒め

材 料… 幼児4人分

- ・ピーマン…中2個
- ・ちりめんじゃこ…大さじ1
- ・いりごま …小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・ごま油…少々

作り方

- ① ピーマンをヘタと種をとって千切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこを炒める。
- ③ 火がとおったら、しょうゆ・みりんを入れ①のピーマンを入れてよく炒める。
- ④ 最後にゴマをかけてできあがり。

カルシウム	5mg	鉄	0.2mg
エネルギー	41 kcal	たんぱく質	0.7 g



- ・苦手なピーマンでもよく食べるメニューです。
- ・ピーマンをみじん切りにしてもOK(ふりかけのようにして食べます) ご飯にのせて食べるとおいしいです。
- ・ピーマン以外でも小松菜・かぶの葉などでもおいしくできます。
- ・ちりめんじゃこはカルシウム豊富なので成長期のお子さんにぴったりのです。

れんこんサラダ

材 料… 幼児4人分

- れんこん…80g
- 酢…小さじ1
- 塩…少々
- キャベツ…葉1枚
- 砂糖…小さじ1/2
- こしょう…少々
- ハム…1枚
- マヨネーズ…小さじ2
- 白ごま…小さじ1

作り方

- ① れんこんは薄めのいちょう切り、キャベツ、ハムは短冊切りにする。
- ② 熱湯で①の材料をそれぞれさっと茹で、水けをきっておく。
- ③ 白ごまは乾煎りする。調味料を合わせておく。
- ④ ボールに②と③を入れてよく混ぜ合わせる。

※ハムの代わりにツナ缶やカニかまぼこなどでも美味しくできます。

カルシウム	21mg	鉄	0.25mg
エネルギー	44kcal	たんぱく質	1.4g

※ビタミンC…10mg

カリウム…88mg



• れんこんの栄養価

れんこんにはビタミンCが多く含まれます。主成分のでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、カリウムも多く含まれています。カリウムは不足すると筋力が低下することがあります。汗によって失われやすいので、暑い時期には意識してとるようにしましょう。

- よく噛んで食べることで早食いや肥満予防になります。
- 秋から冬にかけてがれんこんの旬の時期です。太くずっしりして傷のないものを選びましょう。

●副菜●さくらさくみらい

焼きかぼちゃ

材 料… 幼児4人分

- かぼちゃ… 1/8個
- 粉チーズ… 大さじ1
- 油… 小さじ1
- 塩… ひとつまみ

作り方

- ① かぼちゃを薄切りにする。
- ② ボールでかぼちゃと油と塩を混ぜる。
- ③ 粉チーズをかけてオーブンで180度で15分焼く。

カルシウム	32mg	鉄	0.2mg
エネルギー	34kcal	たんぱく質	1.4g



〈ポイント〉

- 粉チーズをとろけるチーズに変更しても美味しく食べられます。
- オーブンではなくフライパンでも作ることができます。

ひじきクッキー

材 料… 幼児4人分

- ひじき（乾燥）…5g
- 小麦粉…90g
- 無塩バター…30g
- ベーキングパウダー…2g
- 砂糖…大さじ4
- すりごま…大さじ2

作り方

- ① バターを常温に戻しておく。
- ② 沸騰したお湯にひじきを入れ15分茹でた後ざるにあげる。
- ③ ひじきをみじん切りにする。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかける。
- ⑤ バターと砂糖をボールに入れ白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤に④を加え、切るように混ぜる。ひじきとすりごまを加え更に混ぜる。
- ⑦ 1口サイズの生地を整え、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑧ 170℃に予熱したオーブンで20分ほど焼いたら完成。

カルシウム	72mg	鉄	1mg
エネルギー	195kcal	たんぱく質	2g



- アイスボックス（生地を棒状にまとめラップで包み冷蔵庫で45分冷やす）にしてカットすると時短になります。
- 生地は冷凍庫で2週間保存可能です。

きな粉クリームサンド

材 料… 幼児4人分

- 食パン（8枚切り）…4枚
- きな粉…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 無調整豆乳…25g

作り方

- ① きな粉と砂糖を混ぜ、豆乳を少しずつ入れながらペースト状にする。
- ② 食パンに塗りサンドする。
- ③ 8等分に切る。

カルシウム	18mg	鉄	0.6mg
エネルギー	143kcal	たんぱく質	5.6g



- 栄養価が高いきな粉を使用した、とても簡単に作れるおやつです。
- きな粉はたんぱく質やカルシウムなど成長に欠かせない成分が多く含まれています。
また不足しがちな食物繊維や鉄分も摂取できます。
- 大人にはバケットなど硬いパンに塗るのもおすすめです。
- フルーツと合わせると栄養バランスがよくなります。

メロンパン風

材 料… 8個分

- ・バターロール…8個
- ・卵(牛乳 or 豆乳)…1/2個(25g)
- ・砂糖…大さじ2(38g)
- ・牛乳(豆乳)…大さじ2(30g)
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2(2g)
- ・バター(マーガリン)…大さじ2(24g)
- ・小麦粉(米粉)…大さじ5(50g)

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるい合わせる。
- ② オーブンを180℃に温める。
- ③ バターを柔らかくし、砂糖と混ぜてクリーム状にする。
- ④ 卵→牛乳の順に③に加え混ぜる。
- ⑤ ④をバターロールの表面にぬる。
- ⑥ 180℃のオーブンで5分焼く。

カルシウム	30mg	鉄	0.4mg
エネルギー	190kcal	たんぱく質	5.0g

すべて1個あたりの数値です



- ★園児に人気のおやつメニューです。
- ★焼きたての外はカリカリ・中はふわふわを食べてもらえるように、おやつの時間に合わせて焼き上げています！
- ★工程も簡単なので、お子さんとのクッキングにぴったりのメニューだと思います。
- ★アレルギーがある方向けに①内の材料に代替えしても美味しく出来上がります！
- ★卵を1個使い切りたい場合は、生地を倍量で作り、残った生地だけで焼いても美味しくいただけます。

チーズ蒸しパン

材 料… 8 個分

- ホットケーキミックス…100g
- ピザチーズ…60g
- 卵…1 個
- 砂糖…大さじ 2
- 牛乳…大さじ 5.5
- サラダ油…小さじ 4

作り方

- ① ボウルに牛乳と卵と砂糖とサラダ油を入れてよく混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを入れて、練らないように混ぜる。
- ③ ピザチーズを入れて混ぜる。
- ④ アルミカップの 6 分目まで生地を入れる。
- ⑤ 蒸し器、またはフライパンに薄く水を張り、蓋をして沸騰させる。
- ⑥ 火傷に注意しながらアルミカップを入れて蓋をして 7~10 分蒸す。
- ⑦ 爪楊枝で刺してみて、生地がついてこなければ出来上がり。

カルシウム	74.5mg	鉄	0.2mg
エネルギー	116kcal	たんぱく質	3.9g

※蒸しパン 1 個あたりの栄養素です。



<ポイント>

- チーズはスライスチーズでも OK(その場合は 4 枚使って下さい)
- ベーコン・ハム・ソーセージ・ツナ・ほうれん草などを加えるとおかず系の蒸しパンになります。または出来上がったものにジャムをつけてもおいしいです。
- 卵が使えない場合は牛乳 60 cc または卵不使用のマヨネーズを 30g 加えて下さい。
- 1 つずつラップにくるんで冷凍庫で 1 週間ほど保存できます。食べる時は自然解凍後 600w1 分半加熱して下さい。