

【レバーのケチャップあえ】

=材料= 幼児1人分

<ul style="list-style-type: none"> ・レバー 40g ・澱粉 7g ・揚げ油 適量 ・じゃが芋 15g ・揚げ油 適量 ・グリーンピース 7g 	(調味料) <ul style="list-style-type: none"> ・ウスターソース 4g ・ケチャップ 2g ・しょうが 0.8g
--	---

=作り方=

1. レバーは、さっとゆがいて食べやすい大きさに切り、澱粉をつけからっと揚げる。
2. じゃが芋は短冊切りし、素揚げにする。
3. グリーンピースは、さっとゆがいておく。
4. 調味料・おろししょうがを混ぜ合わせて火にかけ、上記の材料をあえる。

・調味料は、あっさりめ、甘めなど好みで加減してください。
 ・にんじん、玉葱、ピーマン、かぼちゃ等の野菜も食べやすい大きさに切りさっと素揚げにして混ぜてもよい。
 ・レバーを豚肉、鶏肉に変えると料理の変化が楽しめます。

【豚肉と切り干し大根の煮物】

=材料= 幼児1人分

<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉 20g ・切り干し大根 6g ・里芋 30g ・人参 10g ・こんにゃく 20g ・さやえんどう 8g 	<ul style="list-style-type: none"> ・油揚げ 3g ・砂糖 2g ・しょうゆ 4g ・サラダ油 適量 ・煮干 2g ・水 適量
---	--

=作り方=

1. 切り干し大根は、水で戻し食べやすい長さに切る。
2. 里芋・人参は、皮をとり食べやすい大きさの短冊切りにする。(里芋はあまり小さくすると、煮崩れます。)
3. こんにゃくはさっとゆがいて線切りにする。
4. さやえんどうは筋を取り、油揚げはさっと熱湯をかけてから、線切りにする。
5. 煮干で出し汁を作り、上記と豚肉を入れ調味して煮る。
6. 出来上がる直前にさやえんどうを入れ、色よく仕上げる。

【 鮭とかぶのクリームシチュー 】

=材料= 幼児1人分

<ul style="list-style-type: none"> ・鮭 25g ・かぶ 30g ・玉葱 40g ・チンゲン菜 15g ・じゃが芋 40g ・サラダ油 1g ・水 100g ・クリームシチューの素 17g ・塩 少々 ・こしょう 少々 	
--	--



鮭とかぶのクリームシチュー
 (写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 鮭は、食べやすい大きさに切りこんがり焼いておく。
2. 玉葱・かぶはくし型切りにする。じゃが芋もかぶと同じくらいの大きさ切り、さっと炒め水を加えて煮る。
3. 材料に火が通ったら、鮭と食べやすく切ったチンゲン菜を加え、調味する。

・里芋でもおいしく仕上がります。
 ・鮭を焼く時間がなければ、皮をとってさっとゆがいてから出来上がりにかえると臭いがきにならなくなる。また、料理酒で、蒸し煮にしてもよい。

【レバーのほうれん草あえ】

＝材料＝ 幼児1人分

・レバー 15g	・ほうれん草 40g
・しょうが 0.5g	・しょうゆ 2g
・しょうゆ 0.5g	
・澱粉 2g	
・揚げ油 適量	

＝作り方＝

1. レバーはさっとゆがいて、しょうが汁・しょうゆにつけこんでおく。(30分くらい)
2. 1の水気をきり、澱粉をまぶして、からっと揚げる。
3. ほうれん草はゆがいて、流水にすばやくとり、冷めたら食べやすい長さに切る。
4. レバーと水気をしぼったほうれん草・しょうゆをあえる。

・仕上げに炒って半ずりした白ごまをふりかけてもよい。

【芋炊き】

＝材料＝ 幼児1人分

・里芋 60g	
・鶏肉 15g	
・焼き豆腐 20g	
・こんにゃく 20g	
・松山あげ 2g	
・人参 10g	
・生しいたけ 3g	
・砂糖 2g	
・しょうゆ 3g	
・塩 少々	
・煮干 2g	
・水 60g	



芋炊き・青菜の磯浸し(カッテージチーズいり)・柿
(写真提供:伊台保育園)

＝作り方＝

1. 里芋は皮をとり、塩をまぶしてよくもんでぬめりをとり、固ゆでにする。
2. 鶏肉は食べやすい大きさのぶつ切りにする。
3. こんにゃくも塩もみし、さっとゆがぎ、焼き豆腐とともに食べやすい大きさに切る。
4. 鶏肉を出し汁の中でさっと一煮たちさせ、他の材料と調味料を加えあくをとりながらゆっくりとやわらかく煮る。

・愛媛の郷土料理の一つです。

【ひじき入りハンバーグ】

＝材料＝ 幼児1人分

・干ひじき 1.2g	・卵 4g
・合挽肉 30g	・塩 0.15g
・たまねぎ 15g	・しょうゆ 1g
・押し豆腐 15g	・サラダ油 1.5g
・パン粉 4g	

＝作り方＝

1. 干ひじきは水で戻し、長い場合は食べやすい大きさに切っておく。
2. たまねぎはみじん切りにする。
3. 合挽肉に塩を混ぜ、粘りが出るまでよくまぜる。
4. 残りの材料も入れよく混ぜ、小判型にする。
5. 熱したフライパンにサラダ油をしき両面を焼く。

【魚の味噌だれ】

=材料= 幼児1人分	
・魚切り身 50g	・味噌 3g
・塩 少々	・砂糖 1.5g
・こしょう 少々	・みりん 3g
7g	・ケチャップ 3g
・サラダ油 適量	・昆布(出し用) 適量
・じゃが芋 30g	・水 10g
・サラダ油 適量	



魚の味噌だれ・切り干し大根のうま煮
(写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 魚の切り身に塩・こしょうをし、澱粉をつけからっと揚げる。
2. じゃが芋は洗って短冊切りし、素揚げにする。
3. 出し汁のなかに調味料を加えて火にかかけ味噌だれを作る。
4. 味噌だれの中に、魚とじゃが芋を加え、さっと混ぜ合わせる。

・ボリュームを出すために、素揚げのじゃが芋を加えております。ピーマン(赤・黄・緑)をさっとゆがいて混ぜると彩りがよくなります。

【レバーのバーベキューソース】

=材料= 幼児1人分	
・レバー 45g	・みりん 0.8g
・しょうが 適量	・砂糖 1.2g
・しょうゆ 適量	・しょうゆ 1.5g
・澱粉 5g	・りんご 3g
・揚げ油 適量	・酢 0.4g
・じゃが芋 40g	・レモン 1g
・揚げ油 適量	

=作り方=

1. レバーはさっとゆがいて食べやすい大きさに切り、しょうがしょうゆにつける。
2. レバーに、下味がついたら澱粉をまぶしてからと揚げる。
3. じゃが芋も食べやすい大きさの短冊切りし、素揚げにする。
4. りんごは、皮をとってすりおろし、調味料とともに鍋に入れて火にかかけ、バーベキューソースを作り、じゃが芋とレバーをいれてからめる。

・じゃが芋のほか、ピーマン・人参・玉葱等加えてもよい。
・レバーのほか、豚肉・鶏肉等でもできる。

【鶏肉のクリームコーン煮】

=材料= 幼児1人分	
・鶏肉 40g	・コンクリーム缶 20g
・サラダ油 2g	・コンソメの素 0.4g
・玉葱 20g	・水 30g
・人参 8g	・塩 適量
・マッシュルーム缶 10g	・こしょう 適量
・サラダ油 1g	・ブロッコリ 10g

=作り方=

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、フライパンでさっと炒め取り出す。
2. 玉葱・人参は食べやすい大きさの短冊切り、マッシュルームも薄切りし、鶏肉を炒めたフライパンでさっと炒める。
3. 炒めた野菜の中に、鶏肉を戻し入れ、スープを加えて煮る。
4. 野菜が軟らかくなったら、コンクリーム缶を加えて煮詰め、塩・こしょうで味を整える。
5. ブロッコリを小房に分けてゆがき、クリームコーン煮を盛り付けた上に彩りよくのせる。

【マーボーなす】

＝材料＝ 幼児1人分

<ul style="list-style-type: none"> ・合挽肉 30g ・サラダ油 0.6g ・なす 60g ・干しいたけ 0.6g ・たけのこ 12g ・たまねぎ 35g ・にんじん 7g ・ピーマン 7g ・澱粉 1.2g 	(調味料) <ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップ 9g ・さとう 1.8g ・しょうゆ 1.8g ・水 40g
--	---

＝作り方＝

1. なすは食べやすい大きさに切る。
2. 干しいたけは水で戻してせん切りし、他の野菜もせん切りにする。
3. 片栗粉を倍量の水で溶いておく。
4. ケチャップ、さとう、しょうゆ、水を混ぜておく。
5. フライパンにサラダ油を熱し合挽肉の色が変わるまで炒める。
6. 野菜を加えさらに炒める。
7. 全体がよく混ざるまで炒めたら、4の調味料を加え一煮立ちさせる。
8. 煮立ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

【魚のトマトソース煮】

＝材料＝ 幼児1人分

<ul style="list-style-type: none"> ・魚 50g ・塩 適量 ・澱粉 5g ・サラダ油 適量 ・葱 4g ・ケチャップ 8g ・トマトピューレ 3g ・しょうゆ 少々 ・塩 少々 ・砂糖 少々 	
---	--



魚のトマトソース煮・青菜とコーンのお浸し・ぶどう
(写真提供:伊台保育園)

＝作り方＝

1. 魚に軽く塩をし、澱粉を付けてからっと揚げる。
2. 葱は小口切りにする。
3. ケチャップとトマトピューレを混ぜ、しょうゆ・塩・砂糖で味を整え、揚げた魚と葱を入れて、さっと煮る。(葱は、少し上盛り用にとっておく。)
4. 魚に味がついたら皿に盛り、彩りに葱をおく。

・魚を煮るときは中火にし、ひっくり返さないで時々鍋を揺らす程度でよい。
 ・葱のほか、シメジ(小房に分ける)・長葱(粗みじん切り)等を入れてもよい。

【鶏肉のオーロラソース】

＝材料＝ 幼児1人分

<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 45g ・しょうが 少々 ・しょうゆ 少々 ・澱粉 8g ・揚げ油 適量 	(調味料) <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ 4g ・ケチャップ 4g ・ウスターソース 1.2g
--	--

＝作り方＝

1. 鶏肉はしょうが、しょうゆをまぶし、下味をつける。
2. 鶏肉に澱粉をつけから揚げにする。
3. 調味料を混ぜ合わせ、揚げた鶏肉に絡ませる。


【レバーのマリアナソースかけ】

=材料= 幼児1人分		
・レバー 40g	・しょうが 1g	・しょうゆ 1g
・濃粉 7g	・揚げ油 適量	・じゃが芋 15g
・じゃが芋 15g	・揚げ油 適量	
・グリーンピース 7g	・こんにゃく 17g	・サラダ油 0.6g
・味噌 2.2g	・ケチャップ 3.5g	・砂糖 2.5g

=作り方=
 1. レバーは、さっとゆがいて食べやすい大きさに切り、しょうがしょうゆに漬けた後、濃粉をつけからっと揚げる。
 2. ちくわは小口切り・じゃが芋は短冊切りし、素揚げにする。
 3. こんにゃくは食べやすい大きさの短冊切りし、グリーンピースとともにさっとゆがいておく。
 4. 調味料を混ぜ合わせて火にかかけ、上記の材料をあえる。

・調味料は、好みで加減する。
 ・レバーを豚肉・鶏肉に変えると料理の変化が楽しめる。

【豚肉のてんぷら】

=材料= 幼児1人分		
・豚肉 (衣) 40g	・揚げ油 適量	
・小麦粉 7g	・塩 適量	
・卵 4g	・こしょう 適量	

=作り方=
 1. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味を付けておく。
 2. 溶き卵に小麦粉を混ぜ、衣を作る。
 3. 豚肉に衣を付けて色よく揚げる。

・揚げ衣に、紅しょうが・青しそ・桜えび等のみじん切りを混ぜて揚げると風味がよい。

豚肉のてんぷら・キャベツの酢物
 (写真提供:伊台保育園)

【さつまあげ】

=材料= 幼児1人		
・魚のすり身 30g	・しょうが 0.8g	・しょうゆ 0.4g
・たまねぎ 8g	・えだまめ 4g	・みりん 0.2g
		・みそ 2.5g
		・濃粉 1.5g
		・揚げ油 適量

=作り方=
 1. たまねぎはみじん切り、枝豆は薄皮をとり粗みじん切りにする。
 2. すり鉢に魚のすり身を入れてまぜ、しょうが、押し豆腐、1の材料、調味料を加えてさらに練る。(片栗粉で固さを調整します)
 3. 手に油をつけながら丸め形を整え、中温の油でじっくり揚げる。

【ごぼう入り煮込みハンバーグ】

=材料= 幼児1人分

・鶏挽き肉	40g	(調味料)	
・牛蒡	8g	・砂糖	2g
・玉葱	10g	・しょうゆ	2g
・人参	6g	・水	15g
・小麦粉	5g		
・卵	2g		
・塩	0.2g		
・こしょう	少々		
・サラダ油	2g		



牛蒡入りハンバーグ・マカロニサラダ

(写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 牛蒡は粗みじん切り、玉葱・人参はみじん切りにする。
2. ボールに鶏挽き肉と上記の野菜と調味料を入れ、よくこねる。
3. 小判型にして、フライパンに油を熱し、こんがり焼く。
4. 調味料を合わせて、ハンバーグを入れて煮込む。

【鶏肉のマーマレード煮】

=材料= 幼児1人分

・鶏肉	40g
・塩	適量
・こしょう	適量
・澱粉	適量
・揚げ油	適量
・オレンジマーマレード	8g
・しょうゆ	2g
・砂糖	0.5g



鶏肉のマーマレード煮・アスパラとキャベツのサラダ・柿・里芋ごはん
(写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 鶏肉に軽く塩・こしょうで下味をつけ、澱粉をまぶしてからと揚げ。
2. オレンジマーマレード・しょうゆ・砂糖を混ぜて火にかける。
3. 上記に、揚げた鶏肉を入れてからませる。

【鮭のチャンチャン焼き】

=材料= 幼児1人分

・鮭切り身	50g	・白甘味噌	5g
・塩	少々	・砂糖	2g
・こしょう	少々	・みりん	2g
・サラダ油	適量	・サラダ油	1g
・キャベツ	30g	・水	5g
・玉葱	20g		
・人参	10g		
・シメジ	8g		
・えのき茸	8g		

=作り方=

1. 鮭の切り身に塩・こしょうをし、フライパンで焼いて取り出す。
2. 野菜・きのこはすべて食べやすい大きさに切っておく。
3. 鮭を取り出した後、野菜を固いものから順に入れて炒める。
4. 調味料を混ぜ合わせておき、野菜に火が通ったら、鮭を戻し入れ調味料を入れて絡ませる。

・家庭で作る場合は、アルミホイルに鮭を置き、その上に彩りよく野菜を並べておき、味噌だれをかけて包み焼きにしてもよい。

・味噌の甘さにより砂糖とみりんの量は加減してください。

【ポークビーンズ】

=材料= 幼児1人

・大豆	20 g	(調味料)	
・豚肉	10 g	・ 水	40 g
・たまねぎ	30 g	・ ケチャップ	8 g
・サラダ油	1 g	・ ウスターソース	2 g
・じゃがいも	40 g	・ さとう	1 g
		・ 塩	少々

=作り方=

1. 大豆は水でもどしておく。
 2. たまねぎは1～1.5cmの角切り、じゃがいもは食べやすい大きさの角切りにし、豚肉も食べやすい大きさにする。
 3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉、たまねぎ、じゃがいもの順に入れて炒める。
 4. 水を切った大豆と調味料を加えて、煮立ってきたら弱火にし30分くらい煮込み、塩で味を整える。
- ※じゃがいもは素揚げにして加えると崩れにくくなります。