



簡単

こどもの

# レシピ集



松山市

すくすく支援課 松山市萱町六丁目 30-5 松山市保健所1階 TEL 089-911-1868

保育・幼稚園課 松山市二番町四丁目7番地2 別館2階 TEL089-948-6859



令和8年4月作成

# 目次



【目次】	P.1
【主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう】	P.2
【『朝ごはん』の大切さ】	P.2
【おやつのポイント】	P.3
【だしのとり方】	P.3
【主食メニュー】	
ビビンバ丼	P.4
肉みそキャベツ丼	P.4
ひじきとツナの混ぜごはん	P.4
豚丼	P.5
鮭とえだまめの混ぜごはん	P.5
ガバオライス	P.5
ひじきのもぶり鮓	P.6
【主菜メニュー】	
鶏肉のマーマレード煮	P.7
レバーのバーベキューソース	P.7
鮭のチャンチャン焼き	P.7
白身魚のマヨソース	P.8
ポークビーンズ	P.8
マーボー豆腐	P.8
【副菜メニュー】	
ひじきのごまネーズ	P.9
にんじんしりしり	P.9
きのこのおから煮	P.9
リヨネーズポテト	P.10
ブロッコリーのフレンチサラダ	P.10
切り干しだいこんのごまあえ	P.10
【おやつメニュー】	
お麩のラスク	P.11
キャロット蒸しパン	P.11
かぼちゃドーナツ	P.11
きなこ揚げパン	P.11
肉まん	P.12
だいこんもち	P.12
【簡単朝食メニュー】	
納豆キャベツごはん	P.13
ピーマンとツナのピザトースト	P.13
鮭とチーズのおかかあえおにぎり	P.13
ポトフ	P.14
しいたけのキッシュ	P.14
トマトとウインナーのスクランブルエッグ	P.14

本レシピ集に記載している分量は、3～5歳の子どもを基準としています。

3歳未満の子どもに与える場合は、目安として記載分量の8割程度に調整してください。

## 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう



【メニュー】白ごはん、焼き魚、ほうれんそうのおひたし、みそ汁

主食とは・・・働く力になる

ご飯、パン、麺類など ⇒ 主に、エネルギー源になる料理

主菜とは・・・血や肉になる働きをもつ

肉、魚、卵、大豆製品など ⇒ 主に、たんぱく質を多く含む料理

副菜とは・・・体の調子を整える働きをもつ

野菜、きのこ、海藻など ⇒ ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む料理

## 『朝ごはん』の大切さ



### <1日の生活リズムは『朝ごはん』から>

朝日を浴び、『朝ごはん』を摂ると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅くなると食欲がわきません。1日3回の食事の時間を規則的にすることで、おなかがすくリズムができ、食事がきちんと摂れるようになっていきます。このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってきます。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを習慣づけていきましょう。

### <『朝ごはん』を摂るメリット>

体を温める・・・まだ眠っているからだを徐々に温めて、活動的になる。

脳が起きる・・・脳の唯一のエネルギー源のブドウ糖が、脳を目覚めさせる。

便秘予防・・・腸が刺激を受けて規則正しい排便習慣が身につき便秘予防になる。



## おやつのポイント



### 【おやつが必要な理由】

こどもは、からだ小さく3回の食事だけで栄養素をとることは難しく、不足分を補うのが「おやつ」です。

『おやつ=1回の食事』と考え、種類や量に注意しながら美味しく楽しみましょう。

- ① 1日の栄養バランスの中で与えるものを決め、3度の食事でも不足しがちなものにしましょう。
- ② 3回の食事を規則的にして、おやつは与える時間と量を決めてあげましょう。
- ③ 単品よりも組み合わせてあげましょう。
- ④ 袋ごと与えないで、食べる分量だけを器に移しましょう。
- ⑤ おやつをご機嫌とりの条件にしないように。
- ⑥ 手作りおやつはエネルギーなどが調整できるのでおすすめです。
- ⑦ 水分補給のためにも、できるだけ飲み物（水やお茶）を添えましょう。

## だしのとり方



### 昆布のだし

材料：昆布3g / 削り節6g / 水2カップ

- ① 昆布は、乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ② 鍋に水2カップと昆布を入れしばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を加える。あくが浮いてきたらすぐ除き、鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止める。
- ③ 削り節が底に沈むまで待って、ザルやふきんなどでこす。

### 煮干しのだし

材料：煮干し（頭とわたを除いて）6～8g / 水2カップ

- ① 煮干しは、頭を除いて縦2つに裂き、黒いわたを除く。
- ② 鍋に水2カップと煮干しを入れてしばらくおいて、中火よりやや弱めの火にかけ沸騰したら火を弱める。
- ③ あくを取り除きながら、2～3分煮出してザルやふきんなどでこす。

# 【主食】メニュー



## ビビンバ丼

【材料】3～5歳児 1人分

ごはん	110g	
鶏ひき肉	20g	
油	0.5g	
こまつな	30g	
もやし	10g	
にんじん	5g	
A	砂糖	1.5g
	こいくちしょうゆ	1.5g
	塩	少々
	酒	1.5g
	ごま油	少々
	ごま	0.5g

【作り方】



野菜をたくさん  
摂取できます♪

- ① こまつな、もやし、にんじんは食べやすい大きさに切り、ゆでて絞る。
  - ② 鍋に油を入れ熱し、鶏ひき肉を炒める。
  - ③ A を混ぜ合わせ、半量を②に加え炒める。
  - ④ ③に①を加え、残りの A を混ぜ合わせ、全体に火が通るまで炒める。
  - ⑤ 温かいごはんの上に④とごまを彩りよく盛る。
- ※ 調味料 A を半量に分けず、④で A 全量を混ぜ合わせても美味しく出来ませんが、上記の作り方では肉にしっかりと味がつきます。

## 肉みそキャベツ丼

【材料】3～5歳児 1人分

ごはん	110g	
鶏ひき肉	50g	
キャベツ	45g	
たまねぎ	10g	
油	1.5g	
A	砂糖	2g
	こいくちしょうゆ	2g
	みそ	4g
	みりん	2g
	かたくり粉	1.5g

【作り方】



肉みそで  
ごはんが進みます！

- ① キャベツとたまねぎは食べやすい大きさに切る。
  - ② A を混ぜ合わせる。
  - ③ フライパンに油を入れ熱し、鶏ひき肉を炒め、①を加えしんなりするまで炒めて、②を加えて全体に味がなじんだら火を止める。
  - ④ 丼に温かいごはんをよそい、③を盛り付ける。
- ※ 忙しい時におすすめのメニューです。

## ひじきとツナの混ぜごはん

【材料】3～5歳児 1人分

ごはん	110g	
ほしひじき	1.5g	
にんじん	10g	
ツナ油漬缶	15g	
A	砂糖	1.5g
	こいくちしょうゆ	2g
	みりん	3.5g
	水	3.5g

【作り方】



ひじきとツナの  
バランスが絶妙です！

- ① ほしひじきを水でもどし、食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② にんじんは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ フライパンにツナ油漬缶の油を入れ熱し、①、②、ツナを炒める。
- ④ ③に A を加えて火を通す。
- ⑤ 温かいごはん④を混ぜ合わせる。

# 【主食】メニュー



## 豚丼

豚丼でエネルギーチャージ!!



【材料】3～5 歳児 1 人分

ごはん	110g
豚肉	50g
たまねぎ	30g
キャベツ	25g
にんじん	8g
油	2g
A	
砂糖	2g
塩	少々
こいくちしょうゆ	3.5g
ねぎ	3g

【作り方】

- ① 豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ熱し、①のねぎ以外を入れて炒める。
- ③ ②に A を加え、味を整える。
- ④ 温かいごはんに③を盛り付けて、最後にねぎを散らす。

## 鮭とえだまめの混ぜごはん

【材料】3～5 歳児 1 人分

米	50g
昆布（だし用）	0.6g
塩	少々
鮭（切り身）	10g
えだまめ	6g
ごま	0.7g

【作り方】

- ① 洗った米に水を加え、昆布（だし用）と塩を加え、30分浸水する。
- ② 鮭の水分をふき取り、①に加えて炊く。
- ③ えだまめはゆでて、さやから出しておく。
- ④ ①の昆布を取り出し、鮭の骨と皮を取り、③を混ぜる。
- ⑤ ④にごまを散らす。

※ えだまめは、球形の形状のため、誤嚥・窒息に注意!!



鮭は焼いてほくほくして  
入れても美味しいです!

## ガパオライス

【材料】3～5 歳児 1 人分

ごはん	110g
豚ひき肉	40g
たまねぎ	12g
ピーマン	8g
赤ピーマン	6g
なす	10g
にんにく	0.2g
しょうが	0.2g
油	2.5g
A	
ソース	4g
こいくちしょうゆ	5g
砂糖	2g
カレー粉	0.1g
卵	20g
油	1g

【作り方】

- ① にんにくとしょうがをみじん切りにする。
  - ② たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なすをみじん切りにする。なすは水にさらしてあく抜きをする。
  - ③ フライパンに油を入れ熱し、①を炒め、豚ひき肉と②を加えよく炒め、Aを加えて炒める。最後にカレー粉を加えて仕上げる。
  - ④ 卵は炒り卵にする。
  - ⑤ 温かいごはん③を乗せ、仕上げに④を盛り付ける。
- ※ カレー粉の量は、お好みで調整してください。



カレー味が食欲をそそる  
一品です☆

# 【主食】メニュー



## ひじきのもぶり鮓

【材料】3～5歳児 1人分

米 50g

<合わせ酢>

A	ちりめん	3g
	砂糖	4g
	塩	少々
	酢	7g

<すし具>

ほしひじき 0.6g

乾しいたけ 0.5g

にんじん 8g

から揚げ（松山あげ） 2g

水 8g

B	砂糖	3g
	こいくちしょうゆ	3g

<錦糸卵>

卵 10g

油 1g



【作り方】

（下準備）

- ① ほしひじきと乾しいたけをそれぞれ水でもどす。【すし具】
- ② 米をしっかりと洗い、水切りする。【すし飯】
- ③ 鍋にAのちりめんと調味料を加えて火にかけ、煮立たせないように調味料を混ぜ溶かす。【合わせ酢】

（すし具）

- ① もどしたひじきを食べやすい大きさに切る。もどしたしいたけを3mmの細切りにする。
- ② にんじんはせん切り、から揚げ（松山あげ）は短冊切りにする。
- ③ 鍋に①と②を加え、水とBを加えて汁気がなくなるまで煮る。

（錦糸卵）

- ① フライパンに油をひき、よく溶いた卵を流し入れて薄焼き卵をつくる。
- ② 焼けた①を折りたたみ、細切りにする。

（すし飯）

- ① 洗った米に水を加え、30分置いた後、炊く。  
※乾しいたけのもどし汁を水に加えるとよい。
- ② 炊き上がった①のごはんに、合わせ酢を加え、うちわで吹きながら混ぜ合わせる。
- ③ 味付けしたすし具を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り、錦糸卵を飾る。

松山市の美味しい郷土料理です☆

「ひじきのもぶり鮓」は、『松山の郷土料理』です。

「もぶり（る）」は、混ぜるの意味です。地元食材を使った磯の香りが楽しめる“すし”です。

## 【主菜】メニュー



### 鶏肉のマーマレード煮

【材料】3～5 歳児 1 人分

鶏肉	40g
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	1g
油	1.5g
オレンジマーマレード	8g
砂糖	0.5g
こいくちしょうゆ	2g

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょうをし、かたくり粉をまぶしてからと揚げ。
- ② 鍋にオレンジマーマレード、砂糖、こいくちしょうゆを入れ混ぜて火にかける。
- ③ ②に①を加え、混ぜ合わせる。



マーマレードを使った  
優しい味付けです♪

### レバーのバーベキューソース

【材料】3～5 歳児 1 人分

レバー	50g	
しょうが	0.8g	
こいくちしょうゆ	0.8g	
かたくり粉	5g	
油	3g	
じゃがいも	30g	
油	1.5g	
りんご	6g	
レモン汁	2g	
A	砂糖	2.5g
	酢	0.8g
	こいくちしょうゆ	3g
	みりん	1.5g

【作り方】

- ① レバーはさっとゆでて食べやすい大きさに切り、しょうが、こいくちしょうゆにつける。
  - ② ①にかたくり粉をまぶし揚げる。
  - ③ じゃがいもは食べやすい大きさに切り、素揚げにする。
  - ④ りんごは皮をむきすりおろし、レモンは絞る。
  - ⑤ A と④を鍋に入れて火にかけ、バーベキューソースを作り、②と③を加えて絡める。
- ※ じゃがいもの他に、ピーマン、にんじん、たまねぎなどを加えると彩りもよく美味しいです。
- ※ レバーの他に、豚肉や鶏肉などでもできます。



レバーが苦手でも  
食べやすいです！

### 鮭のチャンチャン焼き

【材料】3～5 歳児 1 人分

鮭（切り身）	60g	
塩	少々	
こしょう	少々	
油	2g	
キャベツ	15g	
ピーマン	10g	
しめじ	8g	
油	1g	
A	砂糖	1.5g
	みそ	3g
	みりん	1.5g

【作り方】

- ① 鮭に塩、こしょうをし、フライパンに油を入れ熱し、焼いて取り出す。
  - ② キャベツ、ピーマン、しめじは食べやすい大きさに切る。
  - ③ 鮭を取り出した後、②を炒める。
  - ④ A を混ぜ合わせる。
  - ⑤ ③に火が通ったら、鮭をもどし入れ④を加えて絡める。
- ※ 家で作る場合は、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、みそだれをかけて包み焼きにしてもよいです。
- ※ みその甘さにより砂糖とみりんの量を調節してください。



お好きな野菜で  
アレンジも楽しめます！

## 【主菜】メニュー



### 白身魚のマヨソース

【材料】3～5 歳児 1 人分

白身魚	60g	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	3.5g	
油	3g	
(マヨソース)		
A	マヨネーズ	6g
	砂糖	2g
	酢	3g
	すりごま	1.5g

【作り方】

- ① 白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② A をよく混ぜ合わせ、マヨソースを作る。
- ③ ①に小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ③に②をかける。



マヨソースが  
こどもに好評です♪

### ポークビーンズ

【材料】3～5 歳児 1 人分

ゆで大豆	35g	
豚肉	30g	
たまねぎ	25g	
にんじん	15g	
じゃがいも	30g	
油	1.5g	
A	水	40g
	砂糖	1g
	ケチャップ	8g
	ソース	2g
塩	少々	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① ゆで大豆はザルで水気を切る。
  - ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさの角切りにする。
  - ③ 鍋に油を入れ熱し、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒める。
  - ④ ③に①と A を加えて、煮立ってきたら弱火にして 30 分くらい煮込み、塩、こしょうで味を整える。
- ※ じゃがいもは素揚げにすると崩れにくいです。



給食の定番メニューです!!

### マーボー豆腐

【材料】3～5 歳児 1 人分

合挽肉	40g	
油	0.5g	
木綿豆腐	60g	
たまねぎ	20g	
にんじん	10g	
乾しいたけ	0.5g	
水	30g	
A	ケチャップ	10g
	砂糖	2g
	こいくちしょうゆ	2g
かたくり粉	1g	
水	適量	
ねぎ	3g	

【作り方】

- ① 木綿豆腐は 2 cm角、たまねぎとにんじんは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 乾しいたけは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、合挽肉を炒め、たまねぎ、にんじん、②を加え炒める。
- ④ ③に水(または、乾しいたけのもどし汁)を入れ煮た後、合わせておいた A を加え、木綿豆腐を入れる。
- ⑤ ④に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけたら、ねぎを散らす。



ケチャップ味で  
とても食べやすいです!

## 【副菜】メニュー



### ひじきのごまネーズ

【材料】3～5 歳児 1 人分

ほしひじき	3g	
きゅうり	25g	
にんじん	10g	
A	砂糖	1g
	こいくちしょうゆ	1g
	マヨネーズ	8g
	すりごま	1g

【作り方】



お弁当のおかずにも

おすすめです☆

- ① ほしひじきを水でもどし、食べやすい大きさに切る。
  - ② きゅうりとにんじんを食べやすい大きさに切る。
  - ③ ①とにんじんをゆでて、水気を切る。
  - ④ ボウルに①、②、③、A を加えて混ぜ合わせる。
- ※ お好みでコーンを加えると彩りもよく美味しいです。

### にんじんしりしり

【材料】3～5 歳児 1 人分

にんじん	30g
ツナ水煮缶	10g
油	1g
塩	少々

【作り方】



こどもに

大好評の副菜です！

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② ツナ水煮缶は汁気を切る。
- ③ ①を油で炒め、②を加えて炒める。
- ④ ③がしんなりしてきたら、塩で味を整える。

### きのこのおから煮

【材料】3～5 歳児 1 人分

まいたけ	8g	
しめじ	8g	
糸こんにゃく	5g	
にんじん	5g	
油揚げ	4g	
ごま油	0.2g	
おから	10g	
A	砂糖	4g
	こいくちしょうゆ	3g
	みそ	1.5g
(だし汁)		
煮干し	1g	
水	20g	

【作り方】

おからで

美味しく！ヘルシーに！



- ① まいたけ、しめじ、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。にんじんと油揚げはせん切りにする。
- ② ボウルにA を入れ混ぜ合わせる。
- ③ だし汁を作る。
- ④ 鍋にごま油を入れ熱し、①を炒める。
- ⑤ ④に、おから、②、③を加え、中火で煮る。
- ⑥ ⑤が沸騰したら弱火にし、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

## 【副菜】メニュー



### リヨネーズポテト

【材料】3～5 歳児 1 人分

じゃがいも	50g
ベーコン	5g
ピーマン	8g
にんじん	10g
バター	1g
塩	少々
こしょう	少々

じゃがいもとバターの  
相性が抜群です☆



【作り方】

- ① ジャがいもはさいの目切りにしてやわらかくゆでて、水気を切る。  
(こぶき芋の作り方と同様)
  - ② ベーコン、ピーマン、にんじんはせん切りにする。
  - ③ 鍋にバターを入れ熱し、ベーコンとピーマンを加えて炒めた後、にんじんを加えさらに炒める。
  - ④ ③に火が通ったら、①を加えて塩、こしょうで味を整える。
- ※ たまねぎを加えても美味しいです。  
※ ③のバターを油に変えてもよいです。

### ブロッコリーのフレンチサラダ

【材料】3～5 歳児 1 人分

ブロッコリー	25g
キャベツ	30g
ロースハム	5g
コーン缶 (または冷凍)	10g
(ドレッシング)	
A	
砂糖	1g
塩	少々
酢	2g
油	1.5g

【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分けてゆでて、水気を切る。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切りゆでて、水気を切る。
- ③ ロースハムは食べやすい大きさに切る。
- ④ コーン缶の汁気を切る。
- ⑤ ボウルに A を入れ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ⑤にすべての材料を加え、混ぜ合わせる。

ブロッコリーを美味しく  
食べることができます！



### 切り干しだいこんのごまあえ

【材料】3～5 歳児 1 人分

切り干しだいこん	7g
ほうれんそう	5g
きゅうり	10g
ツナ油漬缶	5g
A	
砂糖	0.5g
塩	少々
酢	0.8g
こいくちしょうゆ	2g
ごま油	0.2g
すりごま	1g

【作り方】

- ① 切り干しだいこんはもどして、食べやすい長さに切る。
- ② ほうれんそうは 2 cm、きゅうりは小口切りにする。
- ③ ツナ油漬缶の油を切る。
- ④ 切り干しだいこんはゆでて、冷ます。
- ⑤ ②もゆでて、水にとり冷ます。
- ⑥ A を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥にすべての材料を加え、混ぜ合わせる。

さっぱりしていて  
食べやすい一品です！



# 【おやつ】メニュー



## お麩のラスク

【材料】3～5 歳児 1 人分

お麩	5g
バター	6.3g
砂糖	6.3g

【作り方】

- ① フライパンにバターと砂糖を入れ溶かす。
  - ② ①が溶けたら、お麩を加え、きつね色になるまで炒める。
- ※ オープンで焼く場合は、170度で8～10分程度。様子を見ながら焼いてください。



サクサクしていて  
美味しいです♪

## キャロット蒸しパン

【材料】3～5 歳児 1 人分

にんじん	10g
ホットケーキ粉	30g
バター	1g
卵	10g
牛乳	10g

【作り方】

- ① にんじんをすりおろす。
- ② ボウルにホットケーキ粉、バター、卵、牛乳を加えて泡だて器で混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜる。
- ④ カップに等分に流し入れる。
- ⑤ 蒸し器に④を並べ、ふたをして蒸す。
- ⑥ ⑤に竹串を刺して生地がつかなければ取り出す。



にんじんの優しい甘さが  
ポイントです！

## かぼちゃドーナツ

【材料】3～5 歳児 1 人分

かぼちゃ	20g
ホットケーキ粉	30g
砂糖	4g
牛乳	20g
油	5g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り、適当な大きさに切って、蒸すまたはゆでる。
  - ② ①を熱いうちにつぶす。
  - ③ ②にホットケーキ粉、砂糖、牛乳を加え混ぜて、食べやすい大きさに丸める。
  - ④ 170℃の油で揚げ、油をよく切る。
- ※ 電子レンジでかぼちゃを加熱する場合は、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。やわらかくならない場合は、加熱時間を延長してください。



揚げたても時間が経っても  
美味しいです☆

## きなこ揚げパン

【材料】3～5 歳児 1 人分

ロールパン	30g
油	5g
きな粉	6g
砂糖	3g
塩	少々

【作り方】

- ① ボウルにきな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ② ロールパンを食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を170℃～180℃の油で表面にうっすらと色がつくまで揚げる。
- ④ ③が熱いうちに①をまぶす。



おやつでも  
大人気のレシピです!!

# 【おやつ】メニュー



## 肉まん

【材料】3～5 歳児 1 人分

A	小麦粉	25g
	ベーキングパウダー	0.7g
	砂糖	2g
	塩	少々
油	1g	
水	20g	
豚ひき肉	15g	
しいたけ	7g	
たまねぎ	7g	
しょうが	0.5g	
ごま油	0.7g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
はるさめ	1.5g	
(水溶きかたくり粉)		
かたくり粉	1.5g	
水	3g	

【作り方】



美味しい肉まんが  
簡単に作れます☆

- ① Aを混ぜ合わせ、油を加え、様子をみながら水を加え、蒸しパン生地を作る。
  - ② しいたけとたまねぎはみじん切りにする。
  - ③ しょうがはすりおろす。
  - ④ はるさめはもどして食べやすい長さに切る。
  - ⑤ フライパンにごま油を入れ熱し、豚ひき肉、②、③を炒め、こいくちしょうゆで調味した後、④を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
  - ⑥ ホイルカップに①を少し流し入れ、⑤のをせ、さらに上から①をかぶせるように流し入れる。
  - ⑦ 蒸し器で15分程度蒸す。
- ※ ご家庭の鍋やせいろで蒸し器の代用も出来ます。  
 ※ 上記写真のホイルカップは、9号サイズを使用しています。  
 ※ 生地は、ホットケーキ粉でも美味しく出来ます。

## だいこんもち

【材料】3～5 歳児 1 人分

だいこん	70g	
ベーコン	8g	
ねぎ	2g	
A	小麦粉	5g
	かたくり粉	5g
	塩	少々
ごま油	2g	
(合わせだれ)		
砂糖	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
水	3g	
かたくり粉	0.2g	

【作り方】



やみつきになる  
味付けです！

- ① だいこんはすりおろす。
  - ② ①の水分を軽く絞り、別のボウルに移す。
  - ③ ベーコンはせん切りにする。
  - ④ ねぎは小口切りにする。
  - ⑤ ②に③、④、Aを加え、混ぜ合わせる。
  - ⑥ 鍋で合わせだれを作り、沸騰したら火を止める。
  - ⑦ 中火で熱したフライパンにごま油を入れる。
  - ⑧ ⑤を丸く形を作りながら⑦に入れる。焦げ目が薄くついたら、ひっくり返す。
  - ⑨ 両面に焦げ目がつき火が通れば、合わせだれをぬる(または、かける)。
- ※ 材料は、さくらえびやしらす干し、コーンなどに変えても美味しいです。

# 簡単【朝食】メニュー



## 納豆キャベツごはん

【材料】3～5歳児 1人分

ごはん	110g
キャベツ	15g
納豆	30g
納豆に添付のたれ	3.5g



食感が楽しい

一品です♪

【作り方】

- ① キャベツをせん切りにして、耐熱容器に入れてラップをかけて、500Wの電子レンジで2分程度加熱する。  
※ 鍋でゆでてもOK。
  - ② 納豆にたれを入れて混ぜる。
  - ③ ②に①を加え、混ぜ合わせる。
  - ④ 温かいごはん①に③をかける。
- ※ しらすを加えたり、のりをちらしても美味しいです。

## ピーマンとツナのピザトースト

【材料】3～5歳児 1人分

食パン	60g
ピーマン	10g
たまねぎ	25g
ツナ油漬缶	30g
マヨネーズ	8g
ケチャップ	15g
塩	少々
こしょう	少々
コーン缶	10g
ピザ用チーズ	15g

【作り方】

- ① ピーマンは輪切り、たまねぎは薄切りにする。
  - ② ツナ油漬缶の油を切る。
  - ③ ボウルに、たまねぎ、②、マヨネーズを入れ混ぜる。
  - ④ 食パンにケチャップを塗り、③をのせて、塩、こしょうをする。
  - ⑤ ピーマン、コーン缶、ピザ用チーズをのせて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ※ 家にある材料でアレンジも楽しめます。



みんな大好き

ピザトースト!!

## 鮭とチーズのおかかあえおにぎり

【材料】3～5歳児 1人分

ごはん	110g
鮭フレーク	10g
プロセスチーズ	10g
かつお節	0.5g

【作り方】

- ① プロセスチーズは、食べやすい大きさ(5mm角程度)に切る。
- ② ボウルに温かいごはん、鮭フレーク、①、かつお節を入れて混ぜる。
- ③ ②を食べやすい量に分けてラップで包み握る。



食べ応え抜群のおにぎりです🍣

# 簡単【朝食】メニュー



## ポトフ

【材料】3～5 歳児 1 人分

じゃがいも	25g
キャベツ	15g
たまねぎ	15g
にんじん	10g
ウィンナー	15g
コンソメ	1g
うすくちしょうゆ	1g
水	110g

ポトフで体温 UP!!



### 【作り方】

- ① じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウィンナーを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、①のウィンナー以外を煮る。
- ③ ②にウィンナーを加え煮る。
- ④ ③にコンソメとうすくちしょうゆを入れる。

## しいたけのキッシュ

【材料】3～5 歳児 1 人分

卵	40g
しいたけ	8g
たまねぎ	5g
ベーコン	5g
プロセスチーズ	5g
塩	少々
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① しいたけ、たまねぎ、ベーコン、プロセスチーズを食べやすい大きさに切る。
  - ② 卵を溶き、①、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
  - ③ ②を耐熱皿やアルミカップに入れ、180℃のオーブンで 10 分焼く。
- ※ 卵が固まっていない場合は焼き時間を延長してください。

具材たっぷり  
食べ応えがあります！



## トマトとウィンナーのスクランブルエッグ

【材料】3～5 歳児 1 人分

卵	40g
トマト	10g
ウィンナー	8g
マヨネーズ	5g
塩	少々
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① トマトとウィンナーを食べやすい大きさに切る。
- ② 卵を溶き、①、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにマヨネーズを入れる。
- ④ ③に②を流し入れ、かき混ぜながら加熱する。

卵のふわふわ食感が  
楽しめる一品です♪

