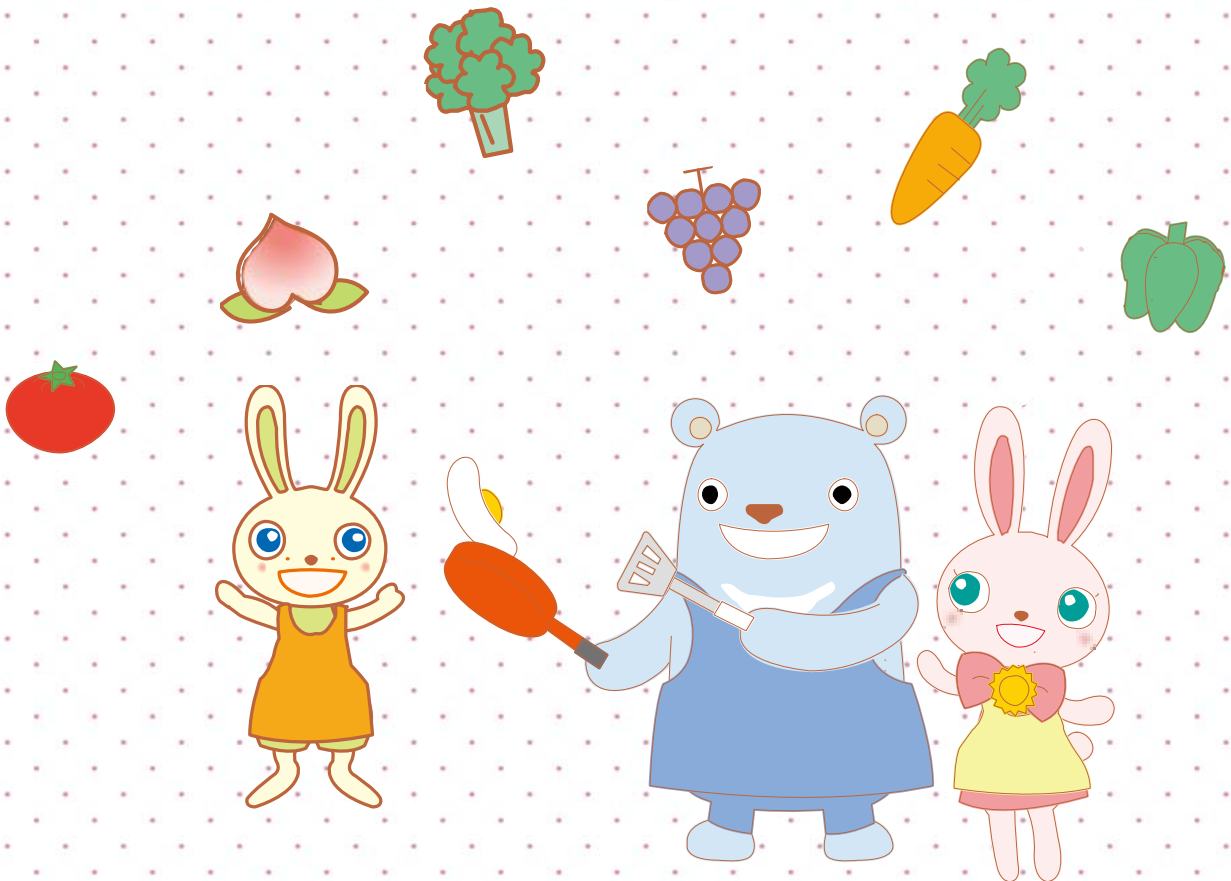


文部科学省委託事業

心も 体も  
にじゅうまる  
「早ね 早おき 朝ごはん」



# 「おいしく たのしく 朝ごはん」 レシピ集



発行 山梨学院短期大学生活リズム向上プロジェクト実行委員会

# レシピ集発行にあたって

このレシピ集は、山梨学院短期大学食物栄養科の学生達が食育推進の担い手として、まず『朝食を欠食する人を減らそう』と、若々しく、純粋な情熱を傾け、作成したものです。

食材の選択、栄養のバランス、栄養価、調理方法、おいしさ、食器と盛り付け、子ども達のかかわり方まで、若いセンスで語り合い、検討し合って作り上げました。

ここには、子ども達がさわやかな朝と、おいしい食事を楽しむことのできる、たくさんアイデアがいっぱいつまっています。本誌発行の目的として、学生達が考え合った目的は、後に掲げてあるとおりです。

やがて親となって、次の世代を育てる人々、そして、確かにかつては子どもだった学生達が、自ら学んだ専門の知識、技術を駆使して、真剣に作り出したものですから、これらの朝食メニューは、実に新鮮で、しかもそれぞれの個性的な主張がなされています。

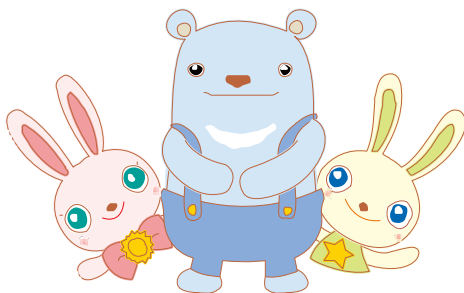
子育て中の忙しいお母様方は、まず特別な日か日曜日、または少し早めに起きた日を手始めとしてお作りになってください。

お料理は、最も有効で、創造的な営みですから、きっと楽しく、次々にご活用なさりたくなると思います。そうしているうちに、次第に作り出されていく生活リズムが、家族の心身の健康をもたらし、みんなの幸福へとつながっていくのだと思います。

何よりも、健康な心身で、未来社会を支えようとする「食育基本法」の理想を、このような実践的な方法によって取り組んだことをうれしく、誇らしく思っております。

このレシピ集が、朝のさわやかさと共に、皆様のお台所の一隅にいつも存在し続けることを心から願っております。

山梨学院短期大学生活リズム向上プロジェクト実行委員会  
委員長 三神 敬子  
(山梨学院短期大学学長)



# もくじ

## ● 朝ごはん Q&A・・・4

## ● 栄養 Q&A・・・5



ご飯レシピ1・・・6

- アボカド納豆ご飯
- ウィンナーと野菜たっぷりスープ
- みかん



ご飯レシピ2・・・7

- ご飯 de お好み焼き
- ミルクスープ
- ぶどう



ご飯レシピ3・・・8

- 野菜のミルクリゾット
- 豆腐サラダ
- 柿



ご飯レシピ4・・・9

- おひさまライス (ミートソース&とりそぼろ)
- 秋いっぱい豆乳 トマトスープ
- りんご



ご飯レシピ5・・・10

- おにぎり (大根葉とじゃこ&おかかチーズ)
- ミルクみそスープ
- うさぎりんご



ご飯レシピ6・・・11

- たまごスープおじや
- 焼きじゃも トマト きゅうり
- ぶどう



ご飯レシピ7・・・11

- しらすご飯
- ポーチドエッグサラダ
- みそスープ
- ヨーグルトドリンク
- フルーツ寒天



パンレシピ1・・・12

- ドライカレーサンド
- レタスと白しめじの スープ
- りんごとバナナの クリームチーズあえ



パンレシピ2・・・13

- ロールパンサンド
- かぼちゃとチーズのサラダ
- コンソメスープ
- ヨーグルト
- ぶどう



パンレシピ3・・・14

- ぶどうパン
- 大豆の具だくさん トマトスープ
- ロールパンサンド
- ブルーベリージャム ヨーグルト



パンレシピ4・・・15

- 蒸しパン (かぼちゃとほうれん草&栗とりんご)
- 長いものトマトソース グラタン
- ほっとアップル



パンレシピ5・・・16

- ホットドック
- かぼちゃのチーズサラダ
- コンソメスープ
- ヨーグルト
- ぶどう



パンレシピ6・・・16

- ジャムロール
- ポテトらくらくグラタン
- ブロッコリーと ミニトマト
- フルーツ寒天



パンレシピ7・・・17

- オムレツケーキ
- ミックスベジボール
- パンプキンサラダ
- トマトスープ



パンレシピ8・・・17

- コッペパンニーニ
- 野菜たっぷりスープ
- りんご





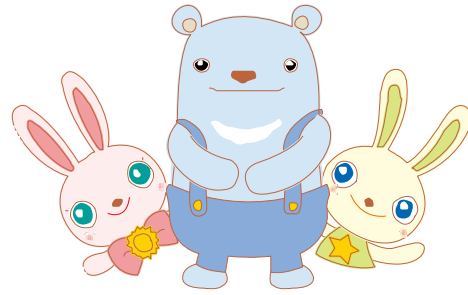
めんレシピ1・・・18

- サラダめん
- ポーチドエッグのせ
- ミルクココア
- みかん



めんレシピ2・・・19

- ささみと三つ葉の汁ビーフン
- かぼちゃとチーズのサラダ
- ぶどう



おやつレシピ1・・・20

- おからガトーショコラ



おやつレシピ2・・・20

- かぼちゃのもちもちりんぐ



おやつレシピ3・・・21

- 牛乳もち



おやつレシピ4・・・21

- さつまいもクッキー



おやつレシピ5・・・22

- かぼちゃ白玉



おやつレシピ6・・・22

- じゃがもち

 マークはクイズがあるページよ。

いくつできるかな？



● おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト 入賞作品・・・23～30

● 栄養価一覧表・・・31～32

● このレシピ集の使い方

- 材料の分量は、4～5歳児1人分の量になっています。大人では1.5～2倍が適量です。
- 栄養価は1人分を表示しています。
- 赤字で書いてあるところは、お手伝いのポイントです。

● 本誌発行の目的

- 子どもが食事作りにかかわることにより話題が増えて、親子のふれあいも増え、たのしく食事をすることができる。
- さまざまな食材があることを知り、料理に興味をもつ機会となる。
- 子どもにとって自分が作った料理はとても大切なものであるから、あまり得意ではない食べ物を残さずに食べようとする。
- 食事作りにかかわることで、子どもの責任感、達成感を育み、主体性を育てる。
- 子どもの食事を通して、家族みんなが朝食の大切さを認識し、健康への意識を高める。

● 朝ごはんって、なぜ大切な？ ●

朝ごはんの主な役割は、

- ①**エネルギー源となる。**(エネルギーは、車にとってのガソリンと同じです。夜寝ている間にも体はエネルギー(ガソリン)を使っていますから、朝目覚めたときには、いわば「ガス欠」状態なのです。ガス欠状態では、体が動かないことはもちろんですが、いらいらしたり、注意力も散漫となってしまいます。子どもにとってのエネルギーは活動のためのエネルギーでもあり、成長のためのエネルギーでもあります。)
- ②**体温を上げる。**(食べ物を摂取すると体温が上昇し、体も頭も活動準備がととのいます。)
- ③**胃や腸を刺激して、便秘を予防する。**
- ④**生活リズムをととのえる。** があげられます。

朝目覚めた直後では食欲はわからないものです。起きてから少し時間がたつと、胃腸が働きだして空腹感を感じますから、早おきをすると朝ごはんをおいしく食べることができます。また、家族一緒に朝ごはんを食べることにより、子どもの心身の小さな変化も察してあげることができるでしょう。

● バランスのよい朝ごはんとは？ ●

献立をたてる基本は、

- ①**主食** (ごはん, パン, めんなど)
- ②**主菜** (卵, 肉, 魚, 大豆・大豆製品など)
- ③**副菜** (野菜, いも, 海藻, きのこと類など)

です。これに、果物や牛乳・乳製品などをプラスすると、とてもバランスのよい朝ごはんとなるでしょう。下の図を参考にしてください。



# ・・・栄養 Q & A・・・

## ◎ 栄養素って、どんな働きをするの？ ◎

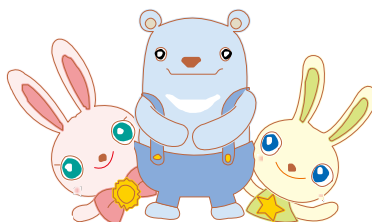
栄養素には、**炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル（無機質）**があり、どれも私たちが生きていくうえで欠くことができないものです。これらをバランスよくとることが大切です。主な栄養素の特徴を下にまとめています。献立を作るときの参考にしましょう。

栄養素		たくさん含まれる食べ物	働き
炭水化物		<b>穀類、いも類、砂糖類</b> など	・体を動かすエネルギー源となる
たんぱく質		<b>肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品</b> など	・体を作る構成成分となる ・体を動かすエネルギー源となる
脂質		<b>油脂類（バター・油・マヨネーズに特に多い）、肉類（ぼら肉・ひき肉・ベーコン・ウィンナーに特に多い）</b> など	・体を動かすエネルギー源となる ・体を作る構成成分となる ・脂溶性ビタミン（A・D・E・K）の吸収に欠かすことができない
ビタミン	A	<b>緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草）</b> など	・成長作用・視覚作用・発ガン抑制作用などがある
	B <sub>1</sub>	<b>豚肉、豆類</b> など	・エネルギーを代謝するときに必要 ・神経の機能を正常に保つ
	B <sub>2</sub>	<b>牛乳、卵類</b> など	・正常発育のために欠かせない
	C	<b>果物、野菜</b>	・コラーゲンを生成するときに必要 ・抗酸化作用をもつ
ミネラル	カルシウム	<b>牛乳・乳製品、小魚、海藻、小松菜</b> など	・体を作る構成成分となる
	鉄	<b>貝類、ひじき、小松菜、きくらげ</b> など	・赤血球のヘモグロビンを構成する。
	ナトリウム	<b>食塩、調味料（しょうゆ・みそなど）、佃煮、漬物、肉・魚の加工品</b> など	・体内の水分量を調節する

## ◎ どの栄養素もたくさん摂れればいいのかしら？ ◎

今、私たちの食生活の中で、とり過ぎで控えたほうがいいといわれている栄養素と、不足しがちでもっととったほうがいいといわれている栄養素があります。

控えたほうがいいもの	脂質	・肉類は、部位によって脂肪の量が異なるので、 <b>脂肪の少ない部位を選ぶことをおすすめ</b> します。 ・調理の仕方によって油の量は変わります。揚げ物は、材料の重量の10～15%の油を吸います。例えば100gの『とんかつ』ですと、吸った油の量だけで約100kcalになります。
	食塩	・食塩の過剰摂取は、胃がんのリスクを高める、ともいわれています。 ・汁物は、1日1～2杯程度を目安としましょう。（お味噌汁1杯で約1gの塩分となります）
とったほうがいいもの	食物繊維	・便秘予防、血糖の上昇を抑制、コレステロール値を低下するなどの効果があります。 ・いも・野菜・果物・海藻・きのこ類などに多く含まれます。
	カルシウム	・不足すると、成長期では、発育障害、成人では骨粗鬆症の原因となります。 ・若年時からの十分なカルシウム摂取が骨粗鬆症の予防に効果的です。
	鉄	・不足すると、貧血の原因となります。 ・植物性食品に含まれる鉄は、 <b>ビタミンC</b> や肉・魚と一緒にとると吸収がよくなります。



# おいしくたのしく ごはんレシピ1

- アボカド納豆ご飯
- ウィンナーと野菜たっぷりスープ
- みかん



アボカドは  
もり  
「森の〇〇〇」  
とよばれているのよ。  
(こたえはしたをみてね)

あかいじのところ  
は、『わたし』『ぼく』  
がやってみよう!!



◎4～5歳児の分量です。大人では  
1.5～2倍が適量です。



## アボカド納豆ご飯

### ■材料

- ・ご飯 20g
- ・納豆 20g
- ・たれ (ついているもの) 20g
- ・アボカド



### ■作り方

- ①納豆にたれを入れて混ぜる。
- ②アボカドは縦に2等分して、皮と種を取り、納豆より大きめの角切りにする。
- ③ご飯に①の納豆と角切りのアボカドをのせる。

## ウィンナーと野菜たっぷりスープ

### ■材料

- ・ウィンナー 15g (1本)
- ・ブロッコリー 20g
- ・トマト 20g
- ・コーン 10g (ホール缶)
- ・コンソメ 1g
- ・塩 0.4g
- ・水 130ml



### ■作り方

- ①ウィンナーは斜め切り、ブロッコリーは茎を取って小房に分け、トマトは角切りにする。
- ②分量よりやや多めの水にコンソメを入れて火にかけ、煮立ってきたらブロッコリーを入れ、やわらかくなったところで取り出す(色を気にしない場合には取り出さずに③へ)。
- ③ウィンナー、トマト、コーンを入れて、煮えたら塩を入れて味を調べ、ブロッコリーを加える。

## みかん

### ■材料

- ・みかん 40g



### ■作り方

- ①半分に切ったみかんを、おさらのにせてテーブルへはこぶ。

こたえ：アボカドは「森のバター」とよばれているよ。とっても脂肪が多い果物だよ。



# おいしくたのしく ごはんレシピ 2

- デ
- ご飯 de お好み焼き
  - ミルクスープ
  - ぶどう



あかいじのところ  
は、『わたし』『ぼく』  
がやってみよう!!



◎4~5歳児の分量です。大人では  
1.5~2倍が適量です。



## デ ごはん de お好み焼き

### ■材料

・ごはん	30g
・卵	1/2 個
・塩	0.8g
・こしょう	少々
・キャベツ	35g
・長ネギ	8g
・ししとう	5g
・かつお節	1g
・お好み焼き用ソース	10g
・サラダ油	5g



### ■作り方

- ①ごはんと卵を混ぜて、塩・こしょうをする。
- ②野菜は、すべて2cm位のザク切りにする。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れ、スプーンで表面を平らにし、ふたをして様子を見ながら弱火で焼く。
- ⑤うっすら焦げ目がついてきたら、裏返して火を通す。
- ⑥⑤を切り分け、ソースとかつお節をかける。

一口大に焼いてもおいしそう!

## ミルクスープ

### ■材料

・にんじん	5g
・さやいんげん	5g
・コーン(ホール缶)	5g
・バター	5g
・小麦粉	5g
・水	20ml
・牛乳	100ml



### ■作り方

- ①にんじん、さやいんげんは、食べやすい大きさに切る。
- ②なべを弱火にかけてバターを溶かし、野菜を炒め、小麦粉を振り入れて炒める。
- ③小麦粉に火が通ったら、水を少しずつ加え、だまにならないようにのばす。
- ④③に牛乳を少しずつ加えてのばし、コンソメを加えて、沸騰させないように煮る。

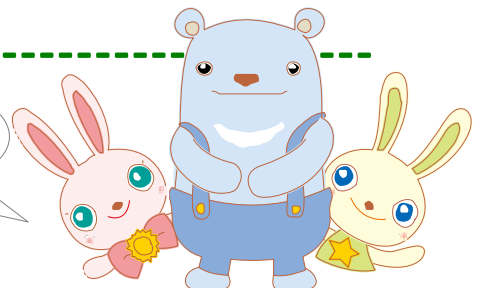
## ぶどう

### ■材料

・ぶどう	40g
------	-----



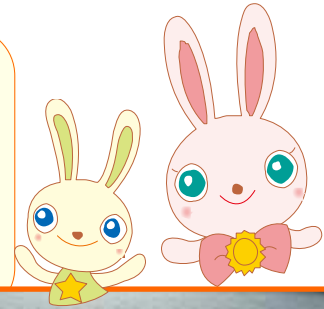
ぶどうをはこぶ  
おてつだいをしよう





# おいしくたのしく ごはんレシピ3

- 野菜のミルクリゾット
- 豆腐サラダ
- 柿



あかいじのところは、『わたし』『ぼく』がやってみよう!!

◎4~5歳児の分量です。大人では1.5~2倍が適量です。



## 野菜のミルクリゾット

### ■材料

・ご飯	100g	・コンソメ	1.0g
・ベーコン	20g	・塩	0.2g
・玉ねぎ	20g	・こしょう	少々
・にんじん	10g	・チーズ	5g
・しめじ	30g		
・ほうれん草	20g		
・バター	3g		
・牛乳	55ml		
・水	55ml		



### ■作り方

- ①ほうれん草を塩ゆでして水にさらし、水気を絞って3cm位の長さに切る。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、しめじは石づきを取って食べやすくほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にバターを入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④牛乳、水、コンソメを加え、溶けたらご飯、ほうれん草、しめじを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、お皿に盛り、細かくちぎったチーズをかける。

## 豆腐サラダ

### ■材料

・木綿豆腐	50g
・レタス	20g
・ミニトマト	10g
・ドレッシング	10g



### ■作り方

- ①レタスを手で一口大にちぎる。
- ②ミニトマトを四等分に切る。
- ③豆腐の型抜きをする。
- ④お皿に盛り付け、ドレッシングをかける。

## 柿

### ■材料

・柿	40g
----	-----



かきをはこぶ  
おてつだいをしよう

# おいしくたのしく ごはんレシピ4



- おひさまライス  
(ミートソース&とりそぼろ)
- 秋いっぱい豆乳トマトスープ
- りんご



あかいじのところ  
は、『わたし』『ぼく』  
がやってみよう!

◎4~5歳児の分量です。大人では  
1.5~2倍が適量です。



## おひさまライス (ミートソース&とりそぼろ)

### ■材料

- ・餃子の皮 2枚
- ・ご飯 30g
- ・市販のミートソース 15g
- ・油 1g



- ・餃子の皮 2枚
- ・ご飯 30g
- ・とりそぼろ  
鶏ひき肉 15g、酒0.3g、  
砂糖0.6g、しょうゆ1.5g、  
だし汁15ml



- ・プロセスチーズ 10g
- ・小ねぎ 1g
- ・油 1g
- ・ケチャップ (お好みで) 5g



### ■作り方

- ①<ミートソース>  
ご飯とミートソースを丸くにぎる。
  - ②<とりそぼろ>  
ご飯ととりそぼろ\*、プロセスチーズ、小口切りにした小ねぎを混ぜる。
  - ③まな板の上に打ち粉をし、餃子の皮を1枚おく。皮のふちを1cmくらい残すようにして①②の具をそれぞれのせ、皮のふちに水をつけ、餃子の皮を1枚かぶせる。上にのせる皮は少しのばすとよい。
  - ④ふちを指でしっかりとめたあと、**ふちをフォークでつぶしてとじる。**
  - ⑤両面に油を塗る。鉄板に網をしき、その上に④をのせて、180度のオーブンで5分間焼く。
- \* \* \* \* \*  
とりそぼろを作る。：調味料とひき肉を鍋に入れて、よく混ぜてから火にかける。箸を多めに使うと細かなそぼろになる。

## 秋いっぱい豆乳トマトスープ

### ■材料

- ・かぼちゃ 20g
- ・さつまいも 20g
- ・ほうれん草 20g
- ・豚ヒレ肉 15g
- ・マカロニ (乾) 10g
- ・無調整豆乳 50ml
- ・水 80ml
- ・トマト (ホール缶) 40g
- ・コンソメ 1g
- ・塩 0.3g
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 1g



### お手伝いポイント!

フォークでぎゅっとおさえよう。きっちりとめようね!



### ■作り方

- ①かぼちゃ、さつまいもは1cm角に、豚ヒレ肉は細切りに、ほうれん草は3cm長さに切る。ほうれん草とマカロニはそれぞれゆでておく。
- ②鍋に水を入れて、かぼちゃとさつまいもを入れて火にかける。
- ③ある程度柔らかくなったら、豚肉を入れる。
- ④トマト (缶詰) を入れて、コンソメと塩こしょうで味を調べて煮込む。
- ⑤ほうれん草とマカロニ加える。最後に豆乳を入れて、沸騰させないように温める。
- ⑥器に盛り、パセリを飾る。

## りんご

### ■材料

- ・りんご 40g

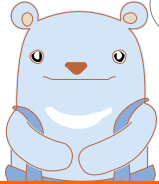
# おいしくたのしく ごはんレシピ5

- おにぎり  
(大根葉とじゃこ&おかかチーズ)
- ミルクみそスープ
- うさぎりんご

じゃこやチーズは  
〇〇をつよくするよ。  
(こたえはしたをみてね)



あかいじのところは、  
『わたし』『ぼく』  
がやってみよう!!



◎4~5歳児の分量です。大人では  
1.5~2倍が適量です。



## おにぎり (大根葉とじゃこ&おかかチーズ)

### <大根葉とじゃこ>

■材料	
・ご飯	70g
・大根葉	10g
・ちりめんじゃこ	10g
・ごま	2g
・焼きのり	1g
・ごま油	5g

### <おかかチーズ>

■材料	70g
・かつお節	1g
・しょうゆ	2g
・とろけるチーズ	10g



## ■作り方

### <大根葉とじゃこ>

- ①ごま油で大根葉、ちりめんじゃこ、ごまを炒める。
- ②ご飯と①を混ぜ合わせ、おにぎりを作り、**のりをまく**。

### <おかかチーズ>

- ①かつお節にしょうゆを加えて混ぜる。
- ②ご飯を丸い形ににぎり、**その上に①をのせ、とろけるチーズをのせる**。
- ③500Wのレンジで、チーズが溶けるまで加熱する。

## ミルクみそスープ

### ■材料

・にんじん	20g
・ごぼう	10g
・さつまいも	20g
・はくさい	10g
・かつおだし	100g
・みそ	9g
・牛乳	25cc



## ■作り方

- ①白菜は1cm幅に切る。ごぼうは輪切り、さつまいもは角切りにし、にんじんは輪切りにし、型を抜く。
- ②鍋にかつおだしと①の野菜を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③②にみそを加え、最後に牛乳を加える。



にんじんは星型に型を抜き、周りは角切りにしたらかわいいよ。

## うさぎりんご

### ■材料

・りんご	40g
------	-----



こたえ：じゃこやチーズは、**ほね**をつよくしてくれるよ。



## ごはんレシピ6

- たまごスープおじや
- 焼きししゃも  
くし型トマト  
スティックきゅうり
- ぶどう



## ごはんレシピ7

- しらすご飯
- ポーチドエッグサラダ
- みそスープ
- ヨーグルトドリンク
- フルーツ寒天



あかいじの  
ところは、『わたし』  
『ぼく』がやっ  
てみよう!!



### ■材料と作り方

#### 《たまごスープおじや》

ご飯	120g	えのきたけ	10g
卵スープの素	4g(半袋)	わけぎ	1g
水	80ml		

①分量の水を沸かし、卵スープの素、石づきを取り3等分に切ったえのきたけを入れ、沸騰したらご飯を入れてさっと煮る。

②①を器に入れ、小口切りにしたわけぎを散らす。

#### 《焼きししゃも くし型トマト スティックきゅうり》

ししゃも	20g(2本)	油	2g
トマト	30g	きゅうり	30g
みそ	3g	マヨネーズ	3g

①フライパンに油を熱し、ししゃもをこんがり焼く。

②トマトはくし型に切り、きゅうりはスティック状に切る。

③みそとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。

#### 《ぶどう》

### ■材料と作り方

#### 《しらすご飯》

麦ご飯	110g(米40g、大麦5g)
しらす干し	4g

①麦ご飯が炊き上がったなら直ちにしらす干しを入れ、蒸らす。

②ご飯としらす干しを混ぜて、茶碗に盛る。

#### 《ポーチドエッグサラダ》

うずら卵	20g(2個)	じゃがいも	20g
ヤングコーン	15g	ベーコン	7g
レタス	15g	サラダ油	4g
酢	1g	塩	0.3g
		マスタード・こしょう	少々

①鍋に6分目程度の水をいれて沸騰したら、酢と塩(材料外)を入れて、うずら卵をそっと割り入れ、まとまったら器にとる。

②じゃがいもはスライスしてゆで、ヤングコーンと2cm幅に切ったベーコンもさっとゆでる。

③お皿にレタスをしき、ベーコン、じゃがいも、ヤングコーンを盛り、上にポーチドエッグをのせる。

④調味料でドレッシングを作り、③にかける。

#### 《みそスープ》

しめじ	20g	生湯葉	4g	なると	3g
さやえんどう	10g	ごま	2g	みそ	5g
コンソメ	0.1g	水	100ml		

①しめじは子房に分け、生湯葉、さやえんどう、なるとは薄切りにする。

②鍋に水を入れ、沸騰したら①とコンソメを加え、煮立ったら味噌を加える。

#### 《ヨーグルトドリンク》

ヨーグルトドリンク	80g
-----------	-----

#### 《フルーツ寒天》

桃	20g	ぶどう	20g	粉寒天	1g
砂糖	10g	水	70ml	ぶどうジャム	2g

①桃とぶどうは皮をむき、一口大に切る。

②粉寒天と水を鍋に入れて煮立ったら砂糖を加え溶かす。

③型に果物を入れて、粗熱をとった②を加え冷やし固める。

④器にジャムをしき、型からぬいた③を盛りつける。

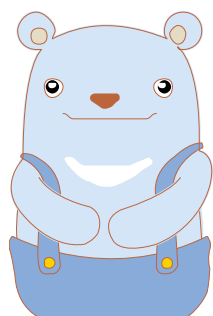
# おいしくたのしく パンレシピ1

- ドライカレーサンド
- レタスと白しめじのスープ
- りんごとバナナのクリームチーズあえ



クリームチーズがはじめて作られた国は？  
①スイス ②アメリカ  
③オーストラリア

(こたえはしたをみてね)



あかいじのところは、『わたし』『ぼく』がやってみよう!!

◎4～5歳児の分量です。大人では1.5～2倍が適量です。



## ドライカレーサンド

### ■材料

- ・バターロール 2個
- ・キャベツ 20g
- ・ドライカレー 60g (前日夕食の残り)



### ■作り方

- ①バターロールの中心に切り込みを入れる。キャベツはせん切りにする。
- ②バターロールの切り込みにキャベツをはさみ、さらに前日夕食の残りのドライカレーをはさむ。

## レタスと白しめじのスープ

### ■材料

- ・レタス 20g
- ・白しめじ 10g
- ・水 120ml
- ・コンソメ 1g
- ・塩 0.2g
- ・こしょう 少々



### ■作り方

- ①白しめじは小房に分ける。鍋に分量の水を入れコンソメを煮溶かし、煮立ったら、白しめじを入れ、火を通す。
- ②レタスを手でちぎり、①に入れる。
- ③塩とこしょうで味を調える。

## りんごとバナナのクリームチーズあえ

### ■材料

- ・りんご 20g
- ・バナナ 20g
- ・クリームチーズ 10g
- ・はちみつ 3g



### ■作り方

- ①りんごとバナナは一口大の食べやすい大きさに切る。
- ②クリームチーズとはちみつをよく混ぜ、①をあえる。

※1歳以下の場合、はちみつを砂糖2gに変更する。

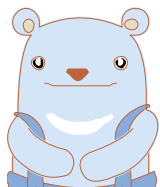
# おいしくたのしく パンレシピ2

- ロールパンサンド
- かぼちゃのチーズサラダ
- コンソメスープ
- ヨーグルト
- ぶどう

かぼちゃを食べるとよいとされているのは？ とろ

- ①夏至 ②七五三 ③冬至

(こたえはしたをみてね)



あかいじのところは、『わたし』『ぼく』がやってみよう！！

◎4～5歳児の分量です。大人では1.5～2倍が適量です。

## ロールパンサンド

### ■ 材料

- ・ロールパン 2個
- ・卵 20g
- ・ミニトマト 20g
- ・ロースハム 5g
- ・レタス 5g
- ・きゅうり 5g  
(前日にゆで卵を作り殻をむいておく)
- ・マヨネーズ 2g
- ・塩 0.1g
- ・こしょう 少々
- ・マーガリン 2g



### ■ 作り方

- ①ゆで卵をフォークでつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②パンに切り込みを入れ、マーガリンをぬり、①の卵をはさむ。
- ③もうひとつのパンに、**ロースハム、レタス、スライスしたきゅうり、ミニトマト**をはさむ。



## かぼちゃのチーズサラダ

### ■ 材料

- ・かぼちゃ 30g
- ・スライスチーズ 3g



### ■ 作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切り、やわらかくなるまでゆでるか、500Wのレンジで1分弱加熱する。
- ②スライスチーズは、縦長に切って上に飾る。500Wのレンジで、チーズが溶けるまで加熱する。

## コンソメスープ

### ■ 材料

- ・にんじん 5g
- ・じゃがいも 5g
- ・たまねぎ 5g
- ・キャベツ 5g
- ・コンソメ 1.2g
- ・パセリパウダー 少々
- ・水 100ml



### ■ 作り方

- ①野菜は、5mm角に切り、分量の水、コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ②器に盛り、パセリパウダーを散らす。

## ヨーグルト&ぶどう

### ■ 材料

- ・ヨーグルト 80g
- ・ぶどう 40g



ヨーグルトとぶどうのじゅんぴをおてつたしよう

こたえ：正解は③の冬至。冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひかない、といわれているよ。



# おいしくたのしく パンレシピ3

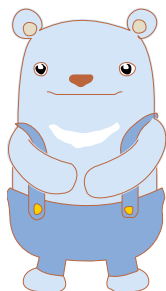
- ぶどうパン
- 大豆の具だくさんトマトスープ
- ブルーベリージャムヨーグルト

大豆は、畑の〇〇とよばれているのよ。

(こたえはしたをみてね)



あかいじのところは、『わたし』『ぼく』がやってみよう!!



◎4～5歳児の分量です。大人では1.5～2倍が適量です。

## ぶどうパン

### ■材料

- ・ぶどうパン 60g



### ■作り方

- ①お皿を用意し、パンをのせる。

## 大豆の具だくさんトマトスープ

### ■材料

- |          |     |          |       |
|----------|-----|----------|-------|
| ・ゆで大豆    | 20g | ・オリーブ油   | 5g    |
| ・鶏ささみ    | 20g | ・水       | 100ml |
| ・マカロニ(乾) | 15g | ・トマトジュース | 100ml |
| ・玉ねぎ     | 10g | (有塩)     |       |
| ・ブロッコリー  | 15g | ・コンソメ    | 1g    |
| ・コーン     | 10g | ・塩       | 0.2g  |
| (ホール缶)   |     |          |       |



### ■作り方

- ①玉ねぎは茶色の皮をむき、薄切りにする。
- ②ブロッコリーは軸を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③鶏ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにする。
- ④マカロニは、かためにゆでる。
- ⑤鍋を熱してオリーブ油を入れ、鶏ささみ、玉ねぎを炒め、しんなりしたら分量の水とトマトジュース、調味料を加えて煮る。
- ⑥ゆでたマカロニとブロッコリー、コーンを入れて、1～2分混ぜながら煮た後、ゆで大豆を加えて3～4分煮込む。

## ブルーベリージャムヨーグルト

### ■材料

- ・ヨーグルト 80g
- ・ブルーベリージャム 10g

### ■作り方

- ①ヨーグルトをお皿に盛りつける。
- ②ジャムをのせる。



こたえ：大豆は「はたけの肉」とよばれているよ。私たちの体をつくってくれるたんぱく質が多いんだよ。

# おいしくたのしく パンレシピ4



## ■ 蒸しパン

かぼちゃとほうれん草  
栗とりんご

## ■ 長いものトマトソースグラタン

## ■ ほっとアップル

あかいじのところは、『わたし』『ぼく』がやってみよう!!



◎4~5歳児の分量です。大人では1.5~2倍が適量です。



### 蒸しパン (かぼちゃとほうれん草&栗とりんご)

#### ■ 材料

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・牛乳 30ml
- ・卵 10g



#### <かぼちゃとほうれん草>

- ・かぼちゃ 10g
- ・ほうれん草 10g
- ・ベーコン 5g
- ・コーン (ホール缶) 5g



#### <栗とりんご>

- ・栗の甘露煮 10g
- ・りんご 10g



#### ■ 作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切り、ゆでる。
- ②ほうれん草はゆでて、0.5cmくらいの長さに切る。
- ③ベーコンは0.5cm幅に、栗とりんごはそれぞれ1cm角に切る。
- ④卵をボールに割りほぐし、牛乳、ホットケーキミックスの順に加えて混ぜる。
- ⑤④を半分に分け、片方にはかぼちゃ、ほうれん草、ベーコン、コーンを、もう一方には栗とりんごを入れて混ぜる。
- ⑥⑤をそれぞれ、紙カップの8分目まで入れる。
- ⑦蒸し器で10~15分蒸す。



### 長いものトマトソースグラタン

#### ■ 材料

- ・長いも 20g
- ・鶏ささみ 15g
- ・玉ねぎ 10g
- ・しめじ 10g
- ・トマトソース (缶) 20g
- ・とろけるチーズ 10g



#### ■ 作り方

- ①長いもは1cmの拍子木切りにする。
- ②鶏ささみは食べやすい大きさに切る。
- ③しめじは小房に分ける。
- ④玉ねぎは薄くスライスする。
- ⑤器に長いも、玉ねぎ、しめじ、鶏ささみ、トマトソース、チーズの順にのせる。
- ⑥170℃のオーブンで10分ほど焼く。

### ほっとアップル

#### ■ 材料

- ・りんご 30g
- ・レモン汁 5g
- ・砂糖 9g
- ・お湯 80ml



#### ■ 作り方

- ①りんごはすりおろし、レモン汁を加える。
- ②砂糖はお湯に入れて溶かす。
- ③①と②をよく混ぜる。

## パンレシピ5

- ホットドック
- お豆腐サラダ
- ベーコンと野菜のスープ
- コーンフレークのミルクかけ
- なし



### ■材料と作り方

#### 《ホットドック》

コッパン	60g	ウイナーソーセージ	30g
キャベツ	10g	トマトケチャップ	5g
パセリ	1g		

- ①キャベツはせん切り、ウイナーソーセージはゆでる。
- ②パンに切れ目を入れ、中にキャベツをしき、上にウイナーソーセージをのせ、ケチャップをかけて、パセリをのせる。

#### 《お豆腐サラダ》

木綿豆腐	30g	きゅうり	20g
トマト	20g	レタス	10g
和風ドレッシング	5g		

- ①きゅうりと豆腐は同じ大きさに切り、トマトはくし型に切る。
- ②レタスをしき、①の材料をのせ、ドレッシングをかける。

#### 《ベーコンと野菜のスープ》

ベーコン	10g	玉ねぎ	20g	にんじん	10g
コンソメ	1g	水	80ml		

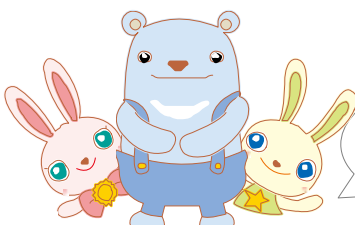
- ①ベーコンとにんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②分量の水に玉ねぎとにんじんを入れる。
- ③沸騰したらベーコンとコンソメを加える。

#### 《コーンフレークのミルクかけ》《なし》

コーンフレーク	10g	砂糖	5g	牛乳	50ml
なし	40g				

## パンレシピ6

- ジャムロール
- ポテトらくらくグラタン
- ブロッコリーとミニトマト
- フルーツ寒天



冬は室温でもか  
たまるよ

### ■材料と作り方

#### 《ジャムロール》

ロールパン	60g (2個)	イチゴジャム	10g
-------	----------	--------	-----

- ①ロールパンに切れ目を入れて、ジャムをぬる。

#### 《ポテトらくらくグラタン》

じゃがいも	45g	玉ねぎ	20g		
ツナ缶詰	5g	卵	5g		
牛乳	25ml	塩	0.2g	こしょう	少々
ピザ用チーズ	10g	パセリパウダー	0.3g		

- ①じゃがいもはスライスし、ゆでる。玉ねぎはラップをかけた状態で湯気がでる程度にレンジで加熱する。
- ②じゃがいもと玉ねぎ、ツナ缶詰を耐熱皿に入れる。
- ③卵を溶き、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ、②に流し入れ、チーズをのせて、500Wのレンジで3分ほど加熱する。
- ④卵液が固まったら、パセリパウダーをふる。

#### 《ブロッコリーとミニトマト》・・・前日準備 OK

ブロッコリー	30g	ミニトマト	30g
--------	-----	-------	-----

- ①ブロッコリーは塩ゆでし、トマトは洗い、へたをとる。

#### 《フルーツ寒天》・・・前日準備 OK

粉寒天	0.2g	水	50ml	砂糖	5g
パイナップル缶詰	20g	みかん缶詰	20g		

- ①水と粉寒天を鍋に入れ、粉寒天が溶けて沸騰したら砂糖を加える。
- ②果物を型に入れ、粗熱をとった①を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。



## パンレシピ7

- オムレツケーキ
- ミックスベジボール
- パンプキンサラダ
- トマトスープ



## パンレシピ8

- コッペパンニーニ
- 野菜たっぷりスープ
- りんご



ぎゅ〜！  
おなべのふちは熱い  
から気をつけて！



### ■材料と作り方

#### 《オムレツケーキ》

ホットケーキミックス 50g 卵 10g  
牛乳 55ml

- ①ボールに卵を入れて溶き、牛乳と混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えて、手早く混ぜる。
- ②お皿にクッキングシートをしき、その上に①をのばす。ラップをせずに500Wのレンジで1~1分30秒加熱する。
- ③熱いうちにめん棒などにのせ、2つ折りにして形を整え、シートをはがして皿に盛る。

#### 《ミックスベジボール》

豚ひき肉 20g 卵 5g 片栗粉 3g  
塩 0.2g ミックスベジタブル 10g

- ①ボールに豚ひき肉、卵、かたくり粉、塩を入れてよくこね、ミックスベジタブルを加えて一口大のおだんごを作る。
- ②お皿に並べ、ふんわりとラップをかけて、500Wのレンジで2~2分30秒加熱する。

#### 《パンプキンサラダ》

かぼちゃ 25g マヨネーズ 2.5g さとう 0.5g  
プレーンヨーグルト 2.5g 塩 0.2g こしょう 少々

- ①かぼちゃは皮付きのまま適当な大きさに切って、ラップをかけ、500Wのレンジで6分強加熱する。
- ②温かいうちにつぶし、調味料を全部加えて混ぜる。

#### 《トマトスープ》

玉ねぎ 10g えのきたけ 10g ベーコン 3g  
水 50ml トマトジュース 50ml 塩 0.3g  
パセリパウダー ひとつり

- ①玉ねぎは薄切り、えのきたけは石づきをとり3等分、ベーコンは太目のせん切りにし、分量の水で煮る。
- ②トマトジュース、塩を加えて煮る。
- ③器に盛り、パセリパウダーをふる。

### ■材料と作り方

#### 《コッペパンニーニ》

コッペパン 60g (1個) トマト 30g  
ピーマン 10g チーズ 20g パセリ 1g

- ①コッペパンは、横に深めに切り目を入れ、トマトとピーマンは薄切りにする。
- ②チーズは手でちぎり、野菜とチーズをパンの切り込みに詰める。
- ③テフロン加工のフライパンを中火にかけ、パンをのせて上からアルミやステンレスのふた、お皿などで押さえつけながら両面を焼く。
- ④半分に切りお皿に盛りつけ、パセリを飾る。

#### 《野菜たっぷりスープ》

じゃがいも 40g 玉ねぎ 40g キャベツ 30g  
にんじん 10g セロリ 20g バター 5g  
水 50ml コンソメ 0.2g 塩 0.3g こしょう 少々

- ①玉ねぎ、セロリは薄切りに、キャベツ、にんじんは5~6cm長さのせん切りにし、バターで炒める。
- ②分量の水を入れた鍋にコンソメと薄切りにしたじゃがいもを入れて火にかける。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら、①の野菜を入れて、塩、こしょうで味を調える。

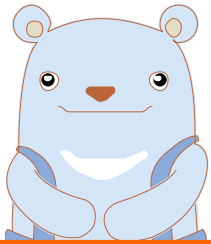
#### 《りんご》

りんご 40g

# おいしくたのしく めんレシピ1



- サラダめん ポーチドエッグのせ
- ミルクココア
- みかん



あかいじのところは、『わたし』『ぼく』がやってみよう!!

◎4~5歳児の分量です。大人では1.5~2倍が適量です。



## サラダめん ポーチドエッグのせ

### ■材料

- |              |      |       |      |
|--------------|------|-------|------|
| ・乾麺(そうめん)    | 50g  | ・卵    | 1個   |
| ・ほうれん草       | 30g  | ・レタス  | 20g  |
| ・ミニトマト       | 20g  | ・かつお節 | 3g   |
| ・やきのり        | 少々   |       |      |
| ・めんつゆ(3倍希釈用) | 15ml | ・水    | 30ml |



### ■作り方

- ①ポーチドエッグを作る。  
小鍋に湯を沸かし、沸騰したら酢(材料外)を加える。卵を器に割り、静かに鍋の端に流し入れ、はしで形を整える。卵が固まったら、穴じゃくしですくい、水にとっておく。
- ②ほうれん草をゆで、3cmの長さに切る。  
＜前日にゆでて下ごしらえしておくと便利＞
- ③レタスはちぎるか、1cm幅のせん切りにする。
- ④鍋に湯を沸かし、麺をゆで、水にとってざるにあげる。
- ⑤めんつゆに、分量の水を加える。
- ⑥皿に半分のレタスをしき、めんをこんもりとのせ、上にかつお節、ほうれん草、残りのレタス、のりを彩りよくのせる。
- ⑦中央にポーチドエッグをのせ、トマトを飾る。



みかんをはこぶ おてつだいをしよう

## みかん

### ■材料

- ・みかん 小1個



## ミルクココア

### ■材料

- |         |      |
|---------|------|
| ・ミルクココア | 15g  |
| ・湯      | 30ml |
| ・牛乳     | 80ml |

### ■作り方

- ①ミルクココアにお湯を加えて溶き、牛乳を加える。



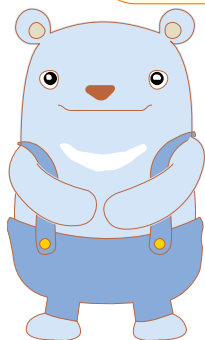
# おいしくたのしく めんレシピ2

- ささみと三つ葉の汁ビーフン
- かぼちゃとチーズのサラダ
- ぶどう

ビーフンはなにからできているの？

- ①小麦粉 ②米 ③じゃがいも

(こたえはしたをみてね)



あかいじのところは、『わたし』『ぼく』がやってみよう！！

◎4～5歳児の分量です。大人では1.5～2倍が適量です。



## ささ身と三つ葉の汁ビーフン

### ■材料

- ・ビーフン(乾) 40g
- ・鶏ささみ 20g
- ・生しいたけ 15g
- ・三つ葉 5g
- ・水 150ml
- ・鶏ガラスープの素 1g
- ・しょうゆ 3g
- ・酢 3g
- ・砂糖 0.5g
- ・塩 0.1g



### ■作り方

- ①ビーフンはかぶる位の熱湯につけ5分おく。
- ②鶏ささみとしいたけは薄切り、三つ葉は3cm位の長さに切る。
- ③鍋に水を沸かし、鶏ガラスープの素、しょうゆ、酢、砂糖、塩を入れて煮立て、鶏ささみとしいたけを加える。
- ④③にビーフンを加えて1～2分煮て、仕上げに三つ葉を加えて火を止め、器に盛り付ける。

## かぼちゃとチーズのサラダ

### ■材料

- ・かぼちゃ 50g
- ・プロセスチーズ 15g
- ・マヨネーズ 5g
- ・砂糖 3g
- ・塩 0.2g



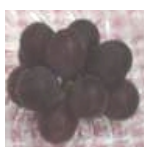
### ■作り方

- ①かぼちゃは一口大の大きさに切り、やわらかく茹でる。
- ②チーズは1cm角のサイコロ切りにしておく。
- ③ボールにマヨネーズと砂糖、塩を入れてよく混ぜ、①と②を和えよう。

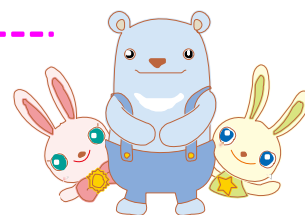
## ぶどう

### ■材料

- ・ぶどう 40g



ぶどうをはこぶ  
おてつだいしよう



こたえ：正解は、②の米。中国料理でよく使われるんだよ。



# いっしょにつくろう おやつレシピ



## おやつレシピ1

### ◆ おからガトーショコラ



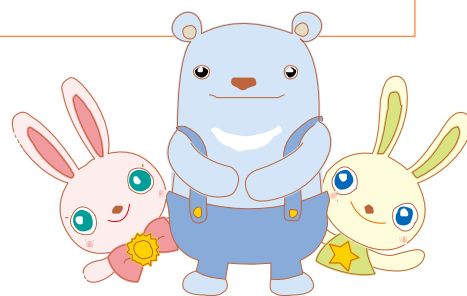
マドレーヌ型10個 <写真は1人分>

#### ■材料（10人分）

おから	120g
牛乳	65ml
卵	80g
砂糖	50g
ピュアココア	20g
ベーキングパウダー	3g

#### ■作り方

- ①ボールにおから、牛乳、卵、砂糖、ココア、ベーキングパウダーを入れて、泡だて器でよくかき混ぜる。
- ②お皿にレンジ対応の紙カップを並べ、①の生地をスプーンで入れる。
- ③500Wの電子レンジに、4分程度かける。



## おやつレシピ2

### ◆ かぼちゃのモチモチリング



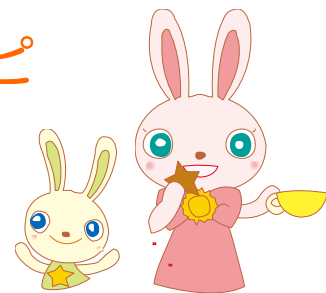
■材料（6人分） <写真は2人分>

冷凍かぼちゃ	160g
小麦粉	140g
砂糖	6g
豆乳	60~90ml
さとう	36g
レモン汁	10ml

#### ■作り方

- ①冷凍かぼちゃをレンジで加熱し、さわることができる熱さになったら皮を薄くむく。
- ②かぼちゃが冷めないうちにつぶし、小麦粉と砂糖を入れて混ぜる。
- ③生地がまとまるように様子を見ながら豆乳を加え、しばらく練る（かぼちゃの水分により、豆乳の量は調節する）。
- ④好きな形にして、170℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤さとうとレモン汁をスプーンで白くなるまですり混ぜ、冷めた④の上にデコレーションする。

# いっしょにつくろう おやつレシピ



## おやつレシピ 3

### ◆ 牛乳もち



#### ■材料 (3人分) <写真は1人分>

牛乳	150ml
片栗粉	45g
砂糖	20g
甘納豆	20g
きなこ	15g
黒みつ	15g

#### ■作り方

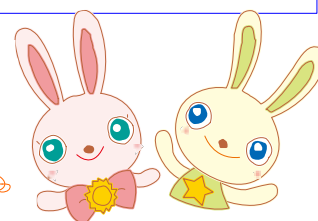
- ①牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて、中火で加熱する。  
しばらくすると粘りが出てくるので、焦げないようにへらでしっかり混ぜる。
- ②やわらかいお餅くらいのかたさになったら、ラップを敷いたバットに移し、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ③②を切り分けて、器に盛り、甘納豆と黒みつ、きなこをかける。

## おやつレシピ 4

### ◆ さつまいもクッキー



ほっとココア  
をそえて!



#### ■材料 (1人分) <写真は1人分>

さつまいも	30g
バター	4g
砂糖	3g
卵	3g
小麦粉	7g
塩	0.1g

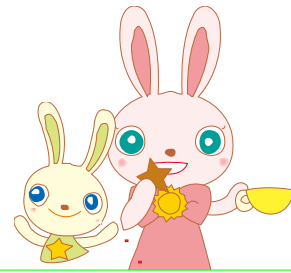
#### ■作り方

- ①さつまいもは1cmの輪切りにし、ラップに包んで電子レンジに3分かけてやわらかくし、皮を取りながら裏ごしする。
- ②別のボールにバターと砂糖を入れてよくすり混ぜ、①のさつまいもを加えて混ぜ合わせる。
- ③といた卵を少量ずつ加えて混ぜ合わせる。さらに、ふるった小麦粉と塩を加えて、ひとまとめにする。
- ④冷蔵庫で1時間ねかせる。
- ⑤厚さ5mmくらいにのばし、小さな花型で抜く。
- ⑥あらかじめ180℃に熱しておいたオーブンで上面に焼き色がつくまで、15~20分程度焼く。

# いっしょにつくろう おやつレシピ

## おやつレシピ 5

### ◆ かぼちゃ白玉



#### ■ 材料（1人分） <写真は1人分>

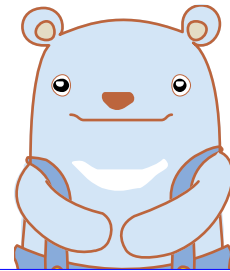
かぼちゃ（皮つき種なし）	30g
白玉粉	10g
水	5~10ml
シロップ	{ グラニュー糖 15g
	{ 水 10ml

#### ■ 作り方

- ①かぼちゃは大きめの乱切りにして皮をむき、やわらかくゆで、よく水気をきってボールに入れてつぶす。
- ②白玉粉はできるだけ粉状にしておく。
- ③①が冷めたら②の白玉粉を加えて練る。水を少しずつ加えて、白玉粉が完全に混ざるまでよくこねる。  
水が多いとまとまらないので、加減しながら加えること。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を直径2cm 位のだんごにまるめて中心をくぼませ、湯の中に落とし、浮き上がってから1~2分ゆでて、冷水にとり冷やす。
- ⑤別鍋にグラニュー糖と水を入れて煮立て、シロップを作る。
- ⑥器に④を入れて、冷やした⑤のシロップをかける。

## おやつレシピ 6

### ◆ ジャがもち



#### ■ 材料（2人分） <写真は2人分>

じゃがいも	100g
片栗粉	5g
油	8g
しょうゆ	10g
のり	1g

#### ■ 作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
- ②①に片栗粉を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ③熱したフライパンに油をひき、両面に焼き色がつくまで焼き、焼き上がりにしょうゆをまぶし、のりで巻く。