

しょくじ かぞく だれ いっしょ た
食事では家族など誰かと一緒に食べることで

おいしく感じたり、苦手な食べ物に挑戦したい…

しょくじ しゃかいせい み
食事のマナーや社会性も身につけることができるよ♪

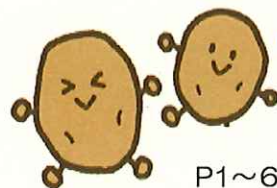


H30.9 幼児課作成

つくってみよう!

保育所給食・手作りおやつ

離乳食レシピ



P1~6 「つくってみよう! 給食レシピ♪」

P7~11 「つくってみよう!

手作りおやつレシピ♪」

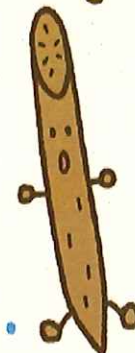
P12~13

「つくってみよう! 離乳食レシピ♪」

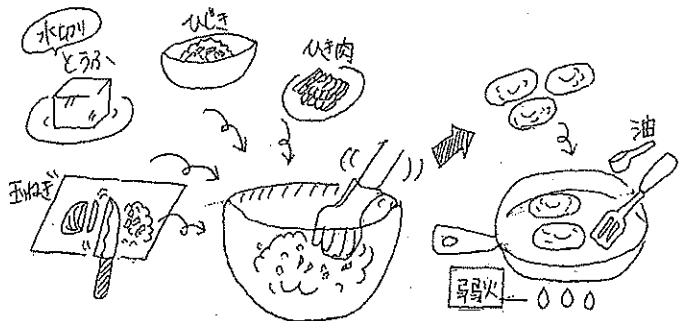
P14

「やってみよう! 苦手な食べ物を食べる工夫♪」

子ども達に人気のレシピが盛りだくさん。
朝ごはんや弁当のおかずにもOK!
P11には食物アレルギー対応のおやつも。
ぜひ、作ってみてください♪



豆腐とひじきのつくね



◎材料（1人分）

- 木綿豆腐30g ・ 鶏ひき肉30g
- 玉ねぎ20g ・ 干ひじき1g ・ 油適宜

A[卵5g, パン粉3g, 牛乳大さじ1, 醤油小さじ1/2]

◎作り方

①豆腐は水切りしておく（キッチンペーパーで包んで電子レンジで30秒～1分ほど加熱すると簡単です♪）

ひじきは水でもどしておく。

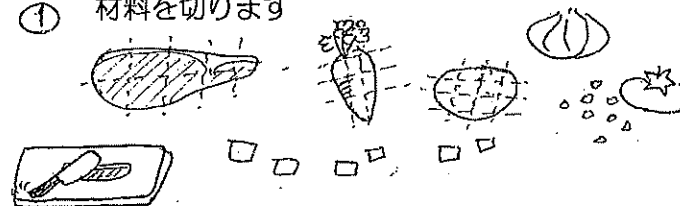
②玉ねぎをみじん切りにする。

③ボールに鶏ひき肉、①、②、Aを入れてよくこねる。

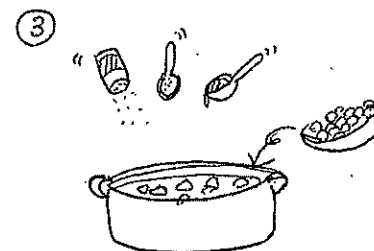
④③をハンバーグ型に整形して、油をひいたフライパンで両面を弱火で焼く。

ポークビーンズ

① 材料を切ります



野菜を炒め、水を入れて煮込みます



大豆と調味料を入れて完成です

◎材料4人分

ゆで大豆120g ・ 豚肉80g ・ じゃがいも中1個

にんじん1/2個 ・ たまねぎ中1個 ・ トマト中1個

油適量 ・ ケチャップ大さじ3 ・ 砂糖小さじ2 ・ 塩少々

◎作り方

①豚肉は一口大に切る。じゃがいも・にんじんは

サイコロ状にし、たまねぎ・トマトはあらみじん切りに切る。

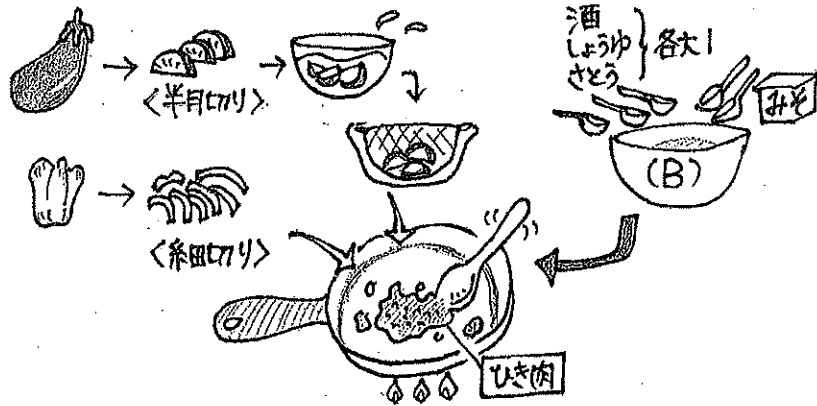
②鍋に油をひき、豚肉を炒め、じゃがいも・にんじん

たまねぎ・トマトを加えて炒め、水をひたひたになる

まで入れ、煮込む。

③大豆と調味料を入れ、やわらかく煮込む。

野菜のみそ炒め



◆材料(4人分)◆

なす4本、ピーマン4個、豚ひき肉150g、油小さじ2

A {酒・しょうが汁各小さじ1、片栗粉小さじ2}

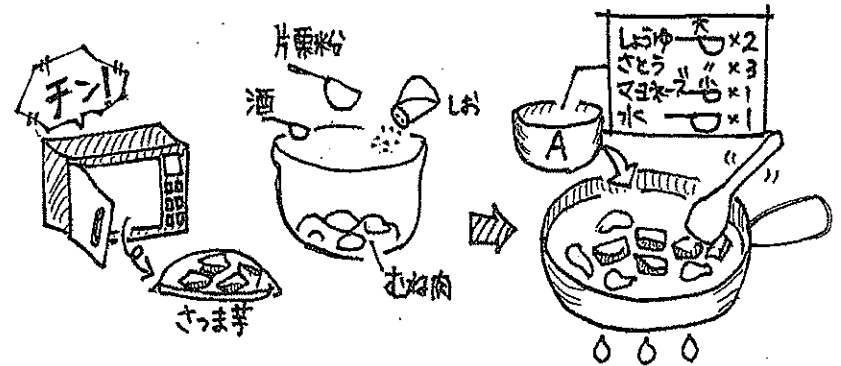
B {みそ大さじ2、砂糖・しょうゆ・酒各大さじ1}

◆作り方◆

- ①なすは5mmの半月切りにし、水にさらしてザルにあげておく
- ②ピーマンは細切りにする
- ③豚ひき肉に(A)を加え、しっかり混ぜる
- ④調味料(B)を混ぜ合わせておく
- ⑤フライパンに油をひき、③を炒め、火が通ったら野菜を加えて炒める
- ⑥④をまわしかけ、全体にからめて出来上がり♪



鶏肉とさつまいの甘辛炒め



【材料】4人分

鶏もも肉1枚、さつまいも中サイズ1本、塩少々、酒小さじ1

片栗粉大さじ1、油適宜、青ネギ適宜

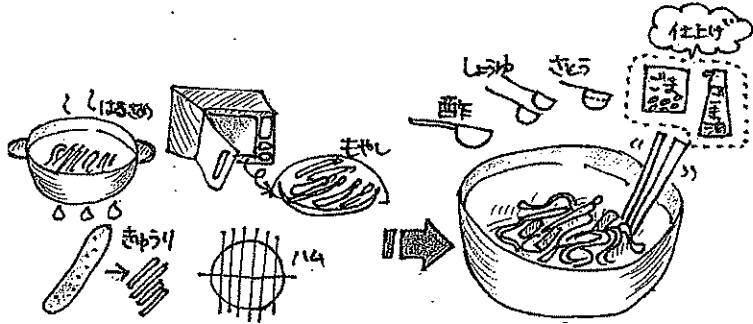
A {濃口しょう油大さじ2、砂糖大さじ3、マヨネーズ小さじ1

水大さじ1}

【作り方】

- ①さつまいもは一口大に切り、レンジで柔らかくしておく
- ②鶏肉を一口大に切り、ビニール袋に入れて塩・酒・片栗粉を加えてよくもむ
- ③フライパンに油をひき熱したら、鶏肉を焼き目がつくまで焼きさつまいもを加えて油がなじんだら、【A】を加えからめる
- ④皿に盛り付け、小口切りにしたネギをふりかける

春雨の中華風サラダ



【材料(4人分)】

春雨15g もやし60g きゅうり1本 ハム(薄切り)2枚
 A{酢大さじ1 濃口しょう油小さじ2 砂糖小さじ1/2}
 ごま油少々 いら胡麻適宜

【作り方】

- 春雨は熱湯で3～5分茹で、もやしはレンジで加熱し、どちらも水にさらして、冷ましておく。
- きゅうり、ハムを細切りにする。
- ボールに、①、②、調味液Aを加えよくかき混ぜる。
- 仕上げに、ごま油といら胡麻を混ぜ合わせて出来上がり!

☆調味液Aは、ポン酢でも代用できます!



きりぼしだいこんのチャーハン

材料(4人分)

ごはん：茶わん4杯
 油：12g(大さじ1)
 切干大根：30g
 にんじん：甲サイズ1/4本
 だし汁
 さとう：9g(大さじ1)
 しょうゆ：36g(大さじ2)
 鹽：2個

- *つくりかた*
- ①切干大根は軽く洗ひ、水でもどし濡かく切る。
- ②にんじんは1cm位の長さの半切りにする。
- ③だし汁に①を入れて煮る。やわらかくになったらにんじんを加え、調味料(さとう・しょうゆ)を加えて煮る。
- ④溶き卵に塩を少々加え、炒り卵を作る。
- ⑤ご飯を炒め、火が通ったら③・④を加えて混ぜ込みは完成!
- *つくりかた*

まぐろのルウエーふう

材料(4人分)

まぐろ：200g
 しょうが：5g
 しょうゆ：10g
 片栗粉：適量
 揚げ油：適量
 ケチャップ：30g
 さとう：9g

- *つくりかた*
- ①まぐろは2cm角に切り、しょうが汁としょうゆで下味をつけ、片栗粉をつける。
- ②氷50ccにケチャップ、さとうを加え、かるく熱する。
- ③170度に熱した油で揚げ、②でからめれば完成!
- *つくりかた*

かぼちゃきんぴら

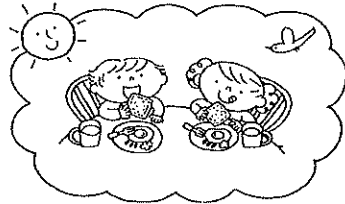
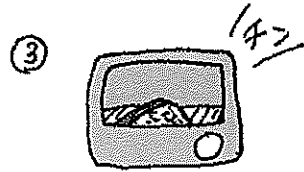
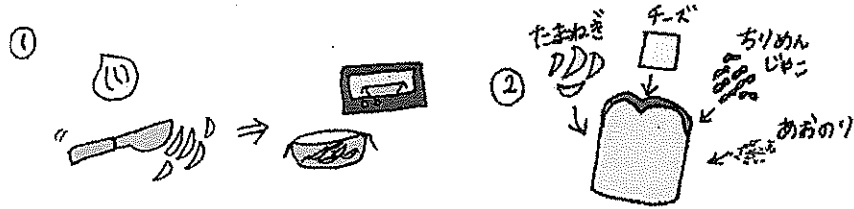
材料(4人分)

かぼちゃ：160g
 揚げ油：適量
 干しひじき：4g
 しょうゆ：10g
 さとう：9g
 いらごま：6g

～かぼちゃは揚げずに、炒めるだけでもOK～

- *つくりかた*
- ①かぼちゃは、いちよう切りにし、干しひじきは水で、もどしておく。
- ②かぼちゃは油で素揚げする。
- ③フライパンでひじきを炒め、かぼちゃを加え、しょうゆ・さとう・いらごまで味付けする。
- *つくりかた*

チーズじゃこトースト



材料1人分

食パン：1枚 玉ねぎ：20g

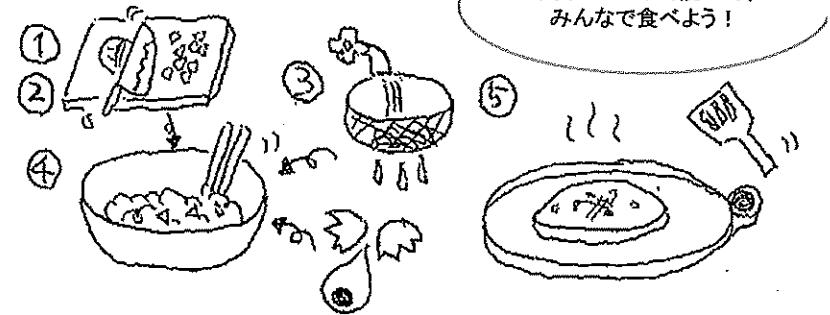
とろけるスライスチーズ：2枚

あおのり：適宜 ちりめんじゃこ：大さじ2

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで加熱する。（少し透き通るくらいまで加熱）
- ②食パンに①の玉ねぎ、スライスチーズ、ちりめんじゃこ、あおのりをのせる。
- ③トースターでチーズがこんがりなるまで焼けば完成★

赤こんのねぎ焼き



ホットプレートで焼いて、
みんなで食べよう！

材料1枚分

小麦粉50g 水(だし汁)80cc ねぎ20g

キャベツ70g 豚バラ肉20g 赤こんにやく(つき)25g

卵1個 ソース・青のり・かつお節適量

作り方

- ①キャベツは細かく約1cm角くらいに、ねぎは小口切りにする。
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさに刻んでおく。
- ③赤こんにやくはさっと水で洗っておく。
- ④小麦粉と水を混ぜ合わせたら、その中に①・②・③と卵を全部入れ、かき混ぜる。
- ⑤フライパンやホットプレートで焼き、ソースや青のり、かつお節をふりかけて器に盛る。



あかこんくん

こめこときなこのさくさくクッキー



材料 (4人分)

- 米粉: 30g
- きな粉: 15g
- 片栗粉: 5g
- 砂糖: 25g
- 油: 15g
- 豆乳: 15g
- 塩: 少々



●* つくりかた *●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●

- 準備) オープンを 160°C に予熱しておきます。
- A: 米粉・きな粉・片栗粉をボールに入れ、泡だて器で混ぜる。別のボールに、B: 砂糖・油・豆乳・塩を入れ、泡だて器で混ぜる。
 - A のボールに B の液体を入れ、粉っぽさがなくなるまで、ゴムベラで混ぜる。
 - 手で生地を 1 つにまとめ、クッキングシートの上で置き、手のひらで平らにつぶし、はしの割れているところを閉じてまるくとのえる。
 - 上からラップをかぶせ、4mm 程度の厚さにのばし、型で適度な大きさに切っていく。
 - クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、160°C のオーブンで焼く 25 分間焼く。焼けたらオープン皿の上で冷ます。

●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●

かぼちゃプリン



材料 (4人分)

- ★プリン
- 豆乳: 200cc
- 水: 60cc
- 粉筆天: 1.25g
- かぼちゃ: 60g
- 砂糖: 20g
- ★カラメルソース
- 砂糖: 40g
- 水: 小さじ1
- 塩: 大さじ1+1/2



●* つくりかた *●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●

- カラメルソース用の砂糖と水を鍋に入れて混ぜ、カラメル色になってきたら、火を止め湯をいれる。
できたカラメルソースは、プリンカップに入れそのまま置いておく。
- かぼちゃを裏ごしし、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、火にかけてお風呂の温度くらいに温める。
- 別の鍋に水を入れ、粉筆天を振り入れて泡だて器でよく混ぜながら火にかける。温まってきたら、砂糖を少しずつ入れて溶かし、沸騰してきたらさらに 2 分ほど混ぜながら煮溶かす。
- ③に②を加えて混ぜ、しっかり混ぜたら、カラメルソースを入れたプリンカップに注ぎ入れて、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めてでき上がり。

●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●*●

「つくってみよう！ 離乳食レシピ」

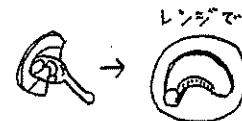
★だしとりテク3種★

- | | |
|-------------|--|
| かけつ (5ヶ月から) | …空き容器に多めのこんぶと水を入れて冷蔵庫に保存。水にこんぶのうまみが出る。1時間以上つけて、加熱して使う。 |
| かけつ (7ヶ月から) | …かつお節1/3パックを茶こしに入れ、熱湯1/2カップをさっとそそぐ。 |
| かけつ (9ヶ月から) | …煮干し4匹は頭をとって2つにさき、水1/2カップを加えてレンジで加熱する。水につけておくだけでもうまみが出る。 |



●かぼちゃはレンジでやわらかく加熱 (5ヶ月から)

- かぼちゃの種をスプーンを使って取り除く。
 - 器に入れ、水少々をふってラップに包み加熱する。
- *じゃがいも・にんじんでも活用できる。



●そうめんの少量ゆでは、レンジで短時間に (7ヶ月から)

- 1/2カップの水に、そうめん1/10束を食べやすい大きさに折りながら、入れる。
- レンジで3分ほど加熱すれば、指でつぶせるほどになる。

●蒸しなすはかつおだしを利用して (7ヶ月から)

- なすは、輪切りにして、かつおだしを少々を振る。
- ラップをかけてレンジで30秒ほど加熱して、やわらかくする。
- 皮と身の間にぐるりとスプーンをたてて切る。

●豆腐入り茶碗蒸し (7ヶ月から)

- 豆腐大さじ2はくずして、とき卵1/2個分、かたくり粉小さじ1/2、かつおだし少々をませ合わせる。
 - ラップをかけずに、レンジで2分ほど加熱する。
- * 卵は固ゆでした卵黄～しっかり加熱した全卵と試してから使用する。

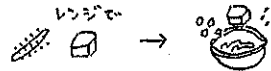
●にんじんと高野豆腐のだし煮 (9ヶ月から)

- にんじん1/5本と高野豆腐1/3個をすりおろし、だし1/3カップ、しょうゆ少々を加えてよくかき混ぜる。
 - ラップをかけ、レンジで1分半前後加熱する。
- * 水とき片栗粉を加えて加熱すると、さらにのごしがよくなる。



●いんげんの白あえ(9ヶ月から)

- ①いんげん5本は小さく切り、水少々を振ってラップをし、レンジで1分半ほど加熱する。
- ②豆腐1/6丁はレンジで1分半加熱し水切りし、すりごまと砂糖、しょうゆ少々を加えてすりつぶし、①を和える。

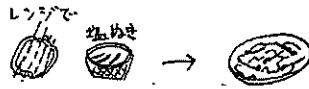


●おさしみチーズ(9ヶ月から)…おさしみで

- ①おさしみ2切れをゆでる。
- ②の魚にだし汁ととろけるチーズをのせ、レンジで20秒ほど加熱する。

●ピーマンとしらすの和え物(9ヶ月から)

- ①ピーマン1/2個をせん切りにして、水少々を振りラップをしてレンジで1分ほど加熱する。
- ②しらす干し大さじ1/2は、さっと湯をかけて塩抜きし、①としょうゆ少々と混ぜ合わせる。



●小松菜たっぷりオムレツ(9ヶ月から)

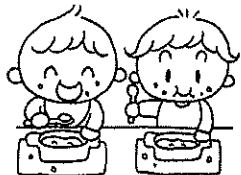
- ①小松菜2株の葉先を、洗ってラップをし、レンジで1分半加熱して冷水にとり、細かく刻んで卵1個に混ぜ、塩少々を振る。
- ②バター小さじ1をとかしたフライパンに流し、手早くかき混ぜてふんわり焼く。

●にんじんサラダ(1歳から)

- ①にんじん1/6本を皮むき器で薄くして切り、水少々を振ってラップをし、レンジで1分ほど加熱する。
- ②すりごま小さじ2とマヨネーズ大さじ1と1/2、しょうゆ少々を合わせて①を和える。

●あじのマヨネーズ焼き(1歳から)

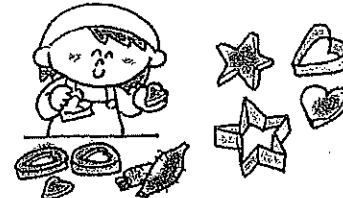
- ①あじの開きは、塩少々を振り、アルミホイルに並べる。
- ②マヨネーズ大さじ3に刻みパセリ少々を混ぜ、①のあじに塗る。
- ③オーブントースターで7、8分焼いて火を通す。



参考：文献「あつという間の離乳食」：主婦の友

「やってみよう！苦手な食べ物を食べる工夫♪」

●見た目を変えてみましょう。



●味付けを工夫しましょう。



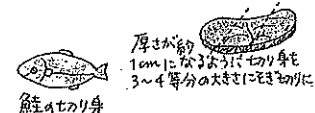
●食材の切り方を工夫しましょう。

歯やあごが未発達の子供は「かみにくい」「かたすぎる」食材を嫌いになってしまうこともあります。

根菜 小さく切るより、大きめに切って加熱し、それから食べやすい大きさに切る。

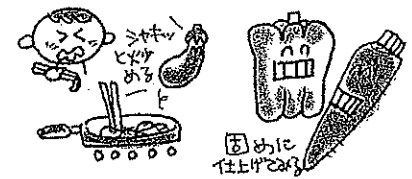


魚 加熱するとほぐれやすくなるので、ある程度大きく切る



★嫌いと決めつけないで、食卓に並べよう！
★苦手なものを食べられたらほめよう！

●調理方法を変えてみましょう。

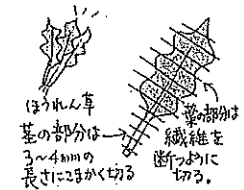


●家族でいっしょに食卓を

囲みましょう。
家族と楽しい食事は、食欲を刺激します。家族がおいしそうに食べていると、マネしたくなります。



葉野菜 繊維があっがかみ切りづらいので、繊維を断つように切る



肉 繊維があっがかみ切りづらいので、こまかく刻んだり繊維を断つよう切る

