

子どもが喜ぶレシピ



オレンジジュース

—材料— (4人分)

- ・100%オレンジジュース・・・160ml
- ・砂糖(グラニュー糖)・・・大さじ2
- ・ゼラチン・・・4.5g
- ・牛乳・・・50ml
- ・生クリーム(動物性)・・・20ml
- *生クリームやアラザン・・・お好みでトッピングに

—作り方—

- ①ゼラチンに対して5倍量の水にゼラチンを入れ、10分程度おき、レンジで20秒程温める。
- ②牛乳、生クリームを合わせておく。
- ③鍋にオレンジジュース、砂糖を入れ沸騰させる。
- ④③に①を入れ、混ぜたら②を入れる。
※②を入れた後は混ぜない!
- ⑤カップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥お好みで、生クリームやアラザンを飾る。

めぐみ
保育園



子どもが喜ぶレシピ



黄粉ちんすこう

—材料— (4人分)

- ・小麦粉 . . . 60 g
- ・ショートニング又はラード . . . 24 g
- ・砂糖 . . . 大さじ1と1/3
- ・きな粉 . . . 大さじ1強

—作り方—

- ①ショートニングを常温に戻す。
- ②ふるいにかけて小麦粉と砂糖、きな粉を合わせる。
- ③ショートニングと②を混ぜる
- ④好みの形に成形しておて、天板に並べる。
- ⑤オーブンを170℃に温め、13分焼く。
※ご家庭のオーブンで焼き具合を調整してください。
- ⑥冷ましたら完成!



嘉穂
らいむ
保育園

子どもが喜ぶレシピ



コーンフレーククッキー

ー材料ー（4人分）

- ・コーンフレーク・・・30g
- ・ホットケーキ粉・・・20g
- ・バター・・・15g
- ・三温糖・・・大さじ1強
- ・牛乳・・・大さじ1弱

ー作り方ー

- ①コーンフレークは、少し砕いておく。
- ②バターと砂糖を合わせてよく練る。
- ③②にホットケーキ粉と牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④③に①のコーンフレークをさっくりと混ぜ、成形する。
- ⑤170℃12分程度焼く。

※ご家庭のオーブンで焼き具合を調整してください。



栄
保育園

子どもが喜ぶレシピ



ふのラスク

ー材料ー（4人分）

- ・ 麩 …… 30 g
- ・ バター …… 30 g
- ・ グラニュー糖 …… 20 g

ー作り方ー

- ①バターは室温に戻してやわらかくし、グラニュー糖を加えて混ぜ合わせる。
- ②①の中へ麩を加え、麩のまわりにまんべんなくバターがつくようにまぜる。
- ③クッキングシートを敷いた天板に②をのせて、180℃のオーブンで8～10分程度焼く。
※ご家庭のオーブンで焼き具合を調整してください。
※フライパンでも作ることができます！
弱火でこんがり色がつくまで焼いたら出来上がり。



みどり
保育園

子どもが喜ぶレシピ



米粉ホットケーキ

—材料— (4人分)

- ・米粉 . . . 65g
- ・ベーキングパウダー . . . 2.5g
- ・きび砂糖 . . . 大さじ2強
- ・豆乳 . . . 70ml

*ケーキシロップやチョコレートシロップ
. . . トッピングに

—作り方—

- ①米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖を混ぜ合わせる。
- ②①と豆乳を混ぜ合わせる。
- ③ホットプレートで焼く。
※必要に応じて油をひいてください。
- ④皿に盛りつけた後に、シロップをかける。
※恵大保育園では、未満児はケーキシロップ、
以上児はチョコレートシロップをかけています。

恵大
保育園



子どもが喜ぶレシピ



黄粉マフィン

—材料— (4人分)

- ・ホットケーキミックス・・・50g
- ・黄粉・・・大さじ1
- ・卵・・・1個
- ・きび砂糖・・・大さじ1
- ・牛乳・・・大さじ1弱
- ・無塩バター・・・20g

—作り方—

- ①無塩バターを溶かしておく。
- ②ホットケーキミックスと黄粉を混ぜ合わせる。
- ③卵、きび砂糖、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤①を入れて混ぜる。
- ⑥カップに入れ、オーブンで160°C18分程焼く。

※ご家庭のオーブンで焼き具合を調整してください



恵大
保育園

子どもが喜ぶレシピ



小松菜とじゃこのおにぎり

—材料— (4人分)

- ・小松菜 ・ ・ ・ 2枚
- ・ごま油 ・ ・ ・ 大さじ1
- ・ちりめんじゃこ ・ ・ ・ 大さじ2と1/2
- ・いりごま ・ ・ ・ 大さじ1と1/3
- 濃口しょうゆ ・ ・ ・ 大さじ1/2
- 砂糖 ・ ・ ・ 小さじ1強
- ごま油 ・ ・ ・ 適量

—作り方—

- ①小松菜をみじん切りにする。
- ②ごま油でちりめんじゃこを炒め、しょうゆを絡ませる(お好みで)。いったんとりだす。
- ③小松菜を●で炒める。水分がなくなったら、②を戻す。いりごまを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ごはんを●と③を混ぜて、おにぎりを握る。



明見
保育園

子どもが喜ぶレシピ



磯おにぎり

一材料一（4人分）

- ・白米 ……120g（ご飯なら270g程）
- ・青のり ……0.4g
- ・天かす ……大さじ2と1/2
- 濃口しょうゆ ……大さじ1/2
- みりん ……大さじ1/2
- 酒 ……大さじ1/2
- きび砂糖 ……1g
- 削り節 ……少々

一作り方一

- ①米を炊いておく。
 - ②●をすべて混ぜ合わせて火にかけ、めんつゆを作る。（削り節は取り除く）
 - ③天かす、青のり、②を混ぜる。
 - ④ご飯と③を混ぜて、おにぎりにしたら完成。
- ※味を見て量を調整してください。

めぐみ
保育園



子どもが喜ぶレシピ



カレーチーズトースト

—材料— (4人分)

- ・食パン ……6枚切り2枚
- ・カレー粉 ……0.4g
- ・マヨネーズ ……大さじ1強
- ・きび砂糖 ……1g
- ・粉チーズ ……小さじ1
- ・乾燥パセリ ……適量

—作り方—

- ①カレー粉、マヨネーズ、きび砂糖を混ぜ合わせる。
- ②粉チーズ、パセリを混ぜ合わせる。
- ③食パンに①を塗り、②をふりかける。
- ④オーブンまたはトースターで210℃、3分焼く。



恵大
保育園

子どもが喜ぶレシピ



カルツオーネ

—材料— (4人分)

- ・ホットケーキミックス粉 . . . 160ml
- ・水 . . . 50ml
- ・卵 . . . 1個半
- ・ハム . . . 2枚
- ・マヨネーズ . . . 大さじ1強
- ・ケチャップ . . . 小さじ2
- ・ピザ用チーズ . . . 20g

—作り方—

- ①ホットケーキミックス粉と水を手でこね生地を作る。
- ②卵をゆでて細かくし、短冊切りのハムと一緒にマヨネーズで和える。
- ③①を楕円形にのぼし、②をのせ、ケチャップ、チーズをかける。
- ④③を半分に折り畳み、ふちをフォークで押さえてくっつける。
- ⑤オーブンを180℃に温め、10分加熱する。
※ご家庭のオーブンで焼き具合を調整してください。



子どもが喜ぶレシピ



豆乳グラタン

—材料— (4人分)

- | | | | |
|----------|---------|----------|----------|
| ・鶏肉 | ・・・25g | ・塩こしょう | ・・・少々 |
| ・人参 | ・・・15g | ・コンソメ | ・・・4g |
| ・玉ねぎ | ・・・1/5玉 | ・マカロニ | ・・・20g |
| ・ブロッコリー | ・・・30g | ・米粉 | ・・・大さじ1強 |
| ・マッシュルーム | ・・・1個 | ・無調整豆乳 | ・・・160ml |
| ・サラダ油 | ・・・小さじ1 | ・とろけるチーズ | ・・・1枚 |

—作り方—

- ①人参はいちょう切り、玉ねぎは千切り、ブロッコリーは子房に切る。
- ②ブロッコリー、マカロニは茹でておく。
- ③米粉と豆乳を混ぜ合わせる。
- ④鍋に油を入れ、鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルームをしっかりと炒め、塩こしょう、コンソメで味付けをする。
- ⑤火を止め、③を入れて再び中火にかけ、とろみがつくまで混ぜたら、②ととろけるチーズを半量入れる。
- ⑥耐熱容器に⑤を流し入れ、残りのとろけるチーズを上に乗せ、オーブンで200°C8分程焼く。
※ご家庭のオーブンで焼き具合を調整してください。

恵大
保育園



子どもが喜ぶレシピ



味噌ポテト

一材料一（4人分）

- | | | | |
|--------|----------|---------|-----------|
| ●ジャガイモ | ・・・160g | ●みりん | ・・・少々 |
| ●小麦粉 | ・・・大さじ3 | ●濃口しょうゆ | ・・・少々 |
| ●水 | ・・・大さじ2 | ●きび砂糖 | ・・・大さじ1/2 |
| ●油 | ・・・大さじ2弱 | ●水 | ・・・大さじ1/3 |
| ●味噌 | ・・・小さじ1強 | | |

一作り方一

- ①ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、串が通るくらいまで茹でる。
- ②小麦粉、冷水を混ぜててんぷら粉を作る。
- ③①に②をつけて180℃の油で揚げる。
- ④●を鍋に入れ、煮立たせてみそだれを作る。
※白湯を足して、濃さを調整してください。
- ⑤③に④をからめる。



子どもが喜ぶレシピ



肉みそ

一材料一（4人分）

- | | | |
|----------------|-------|-----------|
| ・鶏ひき肉・・・100g | ●酒 | ・・・小さじ1弱 |
| ・ごぼう・・・15g | ●砂糖 | ・・・大さじ1 |
| ・人参・・・35g | ●みそ | ・・・大さじ1 |
| ・白滝・・・50g | ●濃口醤油 | ・・・小さじ1/3 |
| ・サラダ油・・・大さじ1/2 | ・塩 | ・・・少々 |
| ・いんげん・・・1本 | | |

一作り方一

- ①ごぼう、人参はみじん切りにする。
- ②白滝は湯通しをして、みじん切りにする。
- ③鍋に油をひいて、人参を入れて炒め、鶏ひき肉とごぼうを入れてさらに炒める。
- ④③にある程度火が通ったら、白滝を入れて炒める。
- ⑤いんげんは小口切りにして茹でておく。
- ⑥④の鍋に●を上から順番に入れ、炒め煮をする。味が薄い場合は、塩で味を整える。
- ⑦最後に、いんげんを入れてさっと混ぜる。



子どもが喜ぶレシピ



なっとく丼

一材料一（4人分）

- | | | | |
|-------|--------------------|---------|----------|
| ・米 | ・・・200g（ご飯なら450g程） | | |
| ・納豆 | ・・・140g | ・ねぎ | ・・・少々 |
| ・豚ひき肉 | ・・・140g | ・酒 | ・・・小さじ1 |
| ・玉ねぎ | ・・・3/4個 | ・濃口しょうゆ | ・・・大さじ1弱 |
| ・人参 | ・・・1/3本 | ・砂糖 | ・・・大さじ1 |
| | | ・しょうが | ・・・少々 |

一作り方一

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ②豚ひき肉に酒をふって炒め、玉ねぎ、人参を加えさらに炒める。火が通ったら、納豆を加えて炒める。
- ③しょうが、砂糖、濃口しょうゆで味をつける。
- ④ご飯にのせてねぎを散らしたら完成。

嘉穂
らいむ
保育園



子どもが喜ぶレシピ



なっとく丼

一材料一（4人分）

- ・合挽ミンチ・・・100g ・しょうが汁・・・少々
- ・ひきわり納豆・・・100g ・濃口醤油・・・大さじ1弱
- ・玉ねぎ・・・1/2玉 ・三温糖・・・大さじ1
- ・人参・・・25g ●卵・・・1個半
- ・ねぎ・・・少々 ●サラダ油・・・小さじ1/2
- ・サラダ油・・・小さじ1弱

一作り方一

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、ねぎは小口切りにする。●で炒り卵を作っておく。
- ②合挽ミンチをフライパンで炒め、玉ねぎと人参を加えてさらによく炒める。
- ③全ての調味料としょうが汁を②に加えて、最後にひきわり納豆とねぎを加える。
- ④ご飯の上に③をのせ、あらかじめ作っておいた炒り卵ものせて完成。

一本松
保育園

