

子どもが喜ぶレシピ



じゃこのリトースト

一材料一（4人分）

- ・食パン・・・2枚
- ・しらす干し・・・10g
- ・マヨネーズ・・・大さじ1
- ・粉チーズ・・・3g
- ・青のり・・・1.5g

一作り方

- ①しらす干しとマヨネーズを混ぜたものを、食パンに薄く塗る。
- ②①に粉チーズと青のりをかけ、表面がカリッとなるようにトースターで焼く。



一本松
保育園

子どもが喜ぶレシピ



小松菜とじゃこのふりかけ

一材料一（4人分）

- ・小松菜・・・30g
- ・しらす干し・・・10g
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・三温糖・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2/3
- ・すりごま・・・2g

一作り方

- ①小松菜を細かく切る。
（茎と葉は分けておく。）
- ②ごま油を熱したフライパンに小松菜の茎を炒める。
- ③炒まったら、しらす干しと小松菜の葉を入れ、さらに炒める。
- ④調味料とすりごまを加えて炒めたら完成。



一本松
保育園

子どもが喜ぶレシピ



カルシウムどんぶり

一材料一（4人分）

- ・鶏ひき肉・・・80g
- ・小松菜・・・1/2束
- ・乾燥ひじき・・・6g
- ・にんじん・・・30g
- ・おろししょうが・・・5g
- ・三温糖・・・大さじ1弱
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・卵黄・・・4個分

一作り方

- ①乾燥ひじきは、水に戻しておく。
小松菜は1cm幅、にんじんは千切りにしておく。
- ②鶏ひき肉とおろししょうがをごま油で炒め、色が変わったら人参と小松菜の茎の部分を加えて炒める。
- ③炒まったら、ひじきを加えて炒め、調味料で味付する。
- ④白ご飯の上に乗せ、卵黄をのせてできあがり。



栄
保育園

子どもが喜ぶレシピ



コーンツナマヨパン

一材料一（4人分）

- ・ホットケーキミックス・・・150g
- ・卵・・・1個
- ・牛乳・・・90cc
- ・★ツナ缶・・・1缶
- ・★コーン缶・・・1缶
- ・★マヨネーズ・・・大さじ2
- ・★塩・・・少々
- ・★黒コショウ・・・少々
- ・マヨネーズ（上かけ用）・・・適量
- ・パセリ・・・適量

一作り方

- ①オーブンを180℃に予熱する。
ツナ缶の油をきり、★を混ぜ合わせる。
- ②ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れムラなく混ぜ、アルミカップに入れる。
- ③①を②の上に塗り、最後にマヨネーズをかけ、180℃のオーブンで約20分焼く。
こんがり焼けたらパセリをふり完成。
※黒コショウはかけ過ぎに注意！



まこと
保育園

子どもが喜ぶレシピ



ポトフ

ー材料ー（4人分）

- ・ウインナー・・・4本
- ・玉ねぎ・・・1/3個
- ・人参・・・40g
- ・じゃが芋・・・中1/2個
- ・キャベツ・・・80g
- ・コンソメ・・・8g

ー作り方ー

- ①材料はすべて食べやすいサイズに切る。
- ②鍋で具材を煮込み、コンソメで味付けをする。

〈アレンジ〉

夕飯で多めに作り、翌朝には牛乳を加えて、温めなおせば、クリームスープとして楽しめます。



みどり
保育園

子どもが喜ぶレシピ



じゃこピーエッグ

ー材料ー（4人分）

- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・人参・・・20g
- ・ピーマン・・・1個
- ・ちりめんじゃこ・・・20g
- ・油・・・小さじ1
- ・塩・・・0.8g
- ・砂糖・・・小さじ2/3
- ・しょうゆ・・・少々
- ・卵・・・3個

ー作り方ー

- ①野菜はみじん切りか千切りにする。
- ②①を耐熱容器にいれ、レンジで温め柔らかくする。
- ③卵に調味料をいれ混ぜる。
- ④③に②とちりめんを混ぜる。
- ⑤耐熱容器に油を塗り、④を入れて焼き目がつくまでトースターで加熱する。



なつき
保育園

子どもが喜ぶレシピ



ホットドック

ー材料ー（4人分）

- ・ロールパン・・・4個
- ・キャベツ・・・40～60g
- ・シーチキン・・・40～70g
- ・マヨネーズ・・・適量
- ・ウインナー・・・4本
- ・ケチャップ・・・適量

ー作り方ー

- ①キャベツは千切りにし、しんなりするまでレンジで加熱する。
- ②キャベツ・シーチキンをマヨネーズで混ぜる。
- ③ウインナーに切り込みを入れ、フライパンで焼く。火が通ったら、ケチャップを絡める。
- ④ロールパンに縦に切り込みをいれ、②を挟み、③のウインナーを乗せれば完成。



明見
保育園

子どもが喜ぶレシピ



パンせんべい

ー材料ー（4人分）

- ・バケット・・・1/2本
- ・マヨネーズ・・・大さじ4
- ・とろけるチーズ・・・100g
- ・パセリ（お好みで）・・・適量

ー作り方ー

- ①マヨネーズとチーズを混ぜる。
- ②1cm位の厚さにカットしたバケットにむらなく塗る。
- ③トースターで焦げ目がつくまで焼く。

※食パンでも美味しくできます。



あかり
保育園

子どもが喜ぶレシピ



じゃがいもとベーコンのオープン焼き

一材料ー（4人分）

- ・じゃがいも・・・120g
- ・ベーコン・・・12g
- ・とろけるチーズ・・・20g
- ・マヨネーズ・・・20g
- ・塩こしょう・・・少々（好みで調整）

一作り方

- ①じゃがいもをスライサーで薄くスライスし、水に浸しておく。
 - ②水からじゃがいもを上げてキッチンペーパーで水気をふき取る。
 - ③5mmにカットしたベーコンと②をマヨネーズで和える。
 - ④オープンシートを敷いた鉄板にまんべんなく広げる。
 - ⑤その上に、とろけるチーズをかける。
 - ⑥180℃で10～15分焼いてできあがり。
- ※アルミカップに小分けして冷凍しておき、使う分だけ焼くのもいいですよ



あかり
保育園

子どもが喜ぶレシピ



ひじきおにぎり

一材料ー（4人分）

- ・乾燥ひじき・・・2g
- ・人参・・・12g
- ・油あげ・・・1/4枚
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1と1/2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・ごま油・・・適量
- ・白米・・・120g（ご飯なら270g程）

一作り方

- ①ひじきは水に戻し、人参と油揚げは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひじきと人参を炒める。
- ③調味料と油揚げを入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ④完成したひじき煮を刻み、ご飯と混ぜ合わせる。
- ⑤④をにぎれば完成。



明見
保育園

子どもが喜ぶレシピ



おかかおにぎり

一材料ー（4人分）

- ・米・・・140g
- ・ビタヴァレー（麦）・・・10g
- ・水・・・200ml
- ・しらす干し・・・10g
- ・濃口しょうゆ・・・5cc
- ・かつお節・・・2g

一作り方

- ①炊飯器に米、ビタヴァレー、水、しらす干し、濃口しょうゆを入れて炊く。
- ②炊けたらかつお節と混ぜ合わせてにぎる。



恵大
保育園

子どもが喜ぶレシピ



きつねおにぎり

一材料ー（4人分）

- ・人参・・・20g
- ・油あげ・・・1枚
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・白米・・・120g（ご飯なら270g程）

一作り方

- ①油揚げ・にんじんはみじん切りにする。
 - ②フライパンに①を炒めて、しょうゆ・砂糖で味つけをする。
 - ③炊きあがったご飯に②を入れて混ぜご飯にし、おにぎりにする。
- ※混ぜこむ具材を作り置きしておけば、いつでも美味しいきつねおにぎりが作れます。



どんぐり
保育所

子どもが喜ぶレシピ



納豆トースト

一材料一（4人分）

- ・食パン・・・2枚
- ・納豆・・・80g
- ・しらす干し・・・10g
- ・マヨネーズ・・・25g

恵大
保育園



一作り方

- ①納豆にタレを入れて混ぜ、さらにしらす干しとマヨネーズを入れ混ぜる。
- ②①をパンの上のにせて焼く。

子どもが喜ぶレシピ



フレンチトースト

一材料一（4人分）

- ・食パン・・・2枚
- ・バター・・・8g
- ・卵・・・1個
- ・砂糖・・・大さじ1弱
- ・牛乳・・・80ml
- ・グラニュー糖・・・4g

鴨生
保育所



一作り方

- ①食パンを4等分に切る。
- ②ボウルまたはバッドに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- ③30分以上漬け込んだら、フライパンにバターをひいて焼く。
- ④焼き上がったら、グラニュー糖をかけて出来上がり。

子どもが喜ぶレシピ



簡単スパニッシュ

一材料一（4人分）

- ・卵・・・3個
- ・カットベーコン・・・50g
- ・冷凍フライドポテト・・・100g
- ・塩こしょう・・・少々

山野
保育園



一作り方

- ①カットベーコンを炒め、フライドポテトを入れさらに炒める。
（長いポテトがあれば、ポキポキ折る）
- ②塩こしょうで味つけをする。
- ③②に溶き卵を流し入れる。
そのまま蓋をして両面焼いて完成。

子どもが喜ぶレシピ



スペイン風オムレツ

一材料一（4人分）

- ・卵・・・3個
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・にんじん・・・30g
- ・じゃがいも・・・1/2個
- ・ベーコン・・・16g
- ・バター・・・4g
- ・塩こしょう・・・適量
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・粉チーズ・・・4g

どんぐり
保育所



一作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、じゃが芋は1cm角に切る。
- ②ベーコンも1cm角に切る。
- ③卵は砂糖を入れて溶いておく。
- ④①と②をフライパンに入れて炒めて、ある程度火が通ったら、溶き卵をフライパンに入れて、塩こしょう・粉チーズを入れて、半熟状態になるまで炒める。
- ⑤卵焼き器にバターをひいて④を焼く。
- ⑥ひっくり返して、卵にしっかり火が通ったら完成。