

子どもが喜ぶレシピ



## オクラともやしの名ムル

—材料— (4人分)

|         |        |
|---------|--------|
| ・もやし    | ・・・80g |
| ・にんじん   | ・・・20g |
| ・きゅうり   | ・・・80g |
| ・オクラ    | ・・・20g |
| ★きび砂糖   | ・・・1g  |
| ★濃口しょうゆ | ・・・4g  |
| ★酢      | ・・・3g  |
| ★ごま油    | ・・・2g  |
| ★すりごま   | ・・・4g  |

—作り方—

- ①にんじん、きゅうりは千切りにし塩もみする。
- ②もやしはゆでる。
- ③オクラはゆでて輪切りにする。
- ④にんじん、きゅうり、もやしの水気をしぼり、オクラ、★の調味料を入れて和える。

ネバッ!ツルッ!で  
食欲増進◎

恵大  
こども園



子どもが喜ぶレシピ



## キャロットサラダ

—材料— (4人分)

- ・にんじん . . . 80 g
- ・きゅうり . . . 40 g
- ・ツナ . . . 30 g
- ・コーン . . . 20 g
- ・塩、こしょう . . . 少々
- ・マヨネーズ . . . 25 g
- ・すりごま . . . 5 g

—作り方—

- ①にんじん、きゅうりを千切りにし、きゅうりに塩(分量外)を少々振っておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、にんじんをゆでる。
- ③きゅうりの水気をしぼり、にんじんを冷やしたら、ツナ、コーンを入れて塩・こしょう、マヨネーズ、すりごまで味を調えて完成!

加熱したにんじんは甘みが出て、  
にんじん嫌いな子ども  
よく食べてくれますよ♪

山野  
こども園



子どもが喜ぶレシピ



## ドライカレー

### 一材料一（4人分）

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ・合い挽きミンチ・・・120g | ★おろしにんにく・・・4g  |
| ・たまねぎ・・・160g    | ★砂糖・・・4g       |
| ・にんじん・・・40g     | ★鶏ガラスープの素・・・4g |
| ・ピーマン・・・20g     | ★カレールー・・・40g   |
| ・水煮大豆・・・40g     | ・スキムミルク・・・8g   |
| ・コーン・・・20g      |                |
| ・ホールトマト缶・・・40g  |                |

### 一作り方一

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマン、大豆、ホールトマトをそれぞれ形がなくなるまでフードプロセッサーにかける。  
（※形がなくなるまで細かくするのがポイント！）
- ②鍋にたまねぎ、にんじんを入れて火をつける。  
軽く火が通ったらミンチを入れてよく炒める。
- ③ホールトマトを入れて少し煮込む。
- ④大豆、ピーマン、コーンを加える。
- ⑤★の調味料を入れて、味を調えたら完成。

※明見保育園ではスキムミルクも入れて、栄養価アップして提供されています♪

形がないので野菜だと  
バレずに食べてくれる  
無敵の一品！

あけみ  
こども園



子どもが喜ぶレシピ



子どもに人気のツナが  
いい仕事をしてくれます♪

みどり  
保育園

## にんじんしりしり

—材料— (4人分)

- ・にんじん …… 80g
- ・ツナ …… 40g
- ★砂糖 …… 3g
- ★しょうゆ …… 4.5g
- ★みりん …… 1.5g
- ・ごま油 …… 小さじ1

—作り方—

- ①にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ツナも加えてさらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、★の調味料で味付けをする。



子どもが喜ぶレシピ



## ハリハリ納豆サラダ

### 一材料一（4人分）

- ・切り干し大根 . . . 12g
- ・ほうれん草 . . . 40g
- ・にんじん . . . 20g
- ・乾燥ひじき . . . 4g
- ・納豆 . . . 1パック
- ・かつおだし汁 . . . 3g
- ・しょうゆ . . . 8g
- ・三温糖 . . . 2.5g
- ・ごま油 . . . 2g

### 一作り方一

- ①切り干し大根とひじきを水で戻し、にんじんは千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草はゆでて、水で冷やし、水気を切る。
- ③調味料とかつおだしを合わせ、①の野菜と混ぜる。
- ④最後に納豆も加え、混ぜ合わせたら完成。

不足しがちな  
鉄分、食物繊維が  
多くとれておすすめ！

栄  
こども園





## ビビンバ丼

年齢に関係なく園児が完食してくれる、救世主メニュー♪

あかり  
こども園

### 一材料一（4人分）

|        |        |         |         |
|--------|--------|---------|---------|
| ・牛肉    | ・・・80g | ◆しょうゆ   | ・・・12g  |
| ・ごま油   | ・・・2g  | ◆砂糖     | ・・・12g  |
| ・卵     | ・・・1個半 | ◆酒      | ・・・6g   |
| ・もやし   | ・・・80g | ◆みりん    | ・・・12g  |
| ・ほうれん草 | ・・・60g | ◎薄口しょうゆ | ・・・12g  |
| ・にんじん  | ・・・40g | ◎砂糖     | ・・・12g  |
| ★すりごま  | ・・・4g  | ◎みりん    | ・・・12g  |
| ★ごま油   | ・・・2g  | ◎酒      | ・・・2g   |
| ★砂糖    | ・・・12g | ・ごはん    | ・・・200g |
| ★しょうゆ  | ・・・12g |         |         |

### 一作り方

- ①ほうれん草は1cm幅に切る、もやしは1/2にカットしにんじんは千切りにする。
- ②各野菜ごとにゆでて、水気を絞る。
- ③各野菜を★の調味料で和える。
- ④卵を溶いて、◎で味付けをして炒り卵を作る。
- ⑤牛肉をごま油で炒めて◆で味付けをする。
- ⑥どんぶりに白ご飯をよそい、その上に各具材を盛り付ける。



子どもが喜ぶレシピ



## ブロッコリーのおかかあえ

—材料—（4人分）

- ・ブロッコリー . . . 140 g
- ・にんじん . . . 20 g
- ・かつお節 . . . 0.8 g
- ・しょうゆ . . . 4 g

—作り方—

- ①にんじんを千切りにする。
- ②ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ③ブロッコリーとにんじんを混ぜ、かつお節としょうゆで和えて出来上がり。

鴨生  
保育所

簡単なのによく食べる！  
親にも子にもうれしい  
レシピ！



子どもが喜ぶレシピ



## ブロッコリーの甘酢和え

—材料— (4人分)

- ・ブロッコリー . . . 140g
- ・塩 . . . 適量
- ・酢 . . . 6g
- ・砂糖 . . . 6g
- ・しょうゆ . . . 4g
- ・ごま油 . . . 2g
- ・ごま . . . 4g

—作り方—

- ①ブロッコリーは房の部分と茎の部分に分け、房の部分は一口大に切る。茎は周りの硬い箇所を削ぎ切りし、薄切りにする。
- ②鍋に沸騰したお湯で①を塩ゆでし、水気を切る。
- ③調味料を合わせ、②と和えたら完成。

なつき  
保育園

すっぱくて苦手そう・・・？  
でも、なぜかとても人気なレシピ！



子どもが喜ぶレシピ



## 人参しりしり

### 一材料（4人分）

- ・にんじん・・・80g
- ・たまねぎ・・・100g
- ・シーチキン・・・20g
- ・油・・・4g
- ・だし汁（※）・・・20g
- ・薄口しょうゆ・・・6g

※顆粒だしの時は水大さじ1に  
顆粒だしの素をひとつまみ

### 一作り方

- ①にんじん、たまねぎは千切りしておく。
- ②フライパンに油をひき、①を軽く炒めた後に、だしを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ツナとしょうゆを加え、炒め合わせたら完成。

※いなつきれんげ幼稚園ではかつおと昆布を使った天然だしを使用し、風味豊かに仕上げています♪

おだしのうま味は  
母乳のうまみ成分と同じ。  
本能で「おいしい」と  
感じる味です。

いなつき  
れんげ  
幼稚園



子どもが喜ぶレシピ



## 人参とピーマンの金平

—材料— (4人分)

- ・にんじん …… 100g
- ・ピーマン …… 40g
- ・しらす干し …… 6g
- ・砂糖 …… 1.6g
- ・みりん …… 1.6g
- ・しょうゆ …… 5g
- ・油 …… 3g
- ・すりごま …… 3g

—作り方—

- ① にんじん、ピーマンを千切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんじんを炒める。
- ③ 砂糖、みりん、しょうゆを合わせておく。
- ④ ピーマンはさっと湯通ししておく。
- ⑤ ②にピーマンとしらす干しを入れる。
- ⑥ ⑤調味料を入れて味を調べ、ごまを入れて出来上がり！

「え～ピーマン!?」と一見引いてしまいがちですが、この味付けだと子どもがよく食べるんです😊

どんぐり  
保育所



子どもが喜ぶレシピ



## 豚肉の三食和え

—材料— (4人分)

|          |         |         |         |
|----------|---------|---------|---------|
| ・豚ロース    | ・・・160g | ・にんじん   | ・・・40g  |
| ★おろししょうが | ・・・少々   | ・ほうれん草  | ・・・150g |
| ★きび砂糖    | ・・・2g   | ◎きび砂糖   | ・・・2g   |
| ★濃口しょうゆ  | ・・・8g   | ◎濃口しょうゆ | ・・・4g   |
| ・片栗粉     | ・・・約25g |         |         |
| ・揚げ油     | ・・・適量   |         |         |

—作り方—

- ①豚ロースは2cm幅に切り、★の調味料で下味をつける。
- ②にんじんは千切り、ほうれん草は2cm幅にカットし、ゆでて水冷し水気を切る。
- ③①の豚ロースの水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。
- ④②の野菜を◎で和え、粗熱のとれた豚ロースを加えて完成！

お肉と食べれば  
苦手な野菜もパクパク  
いけちゃいます🍴

めぐみ  
保育園



子どもが喜ぶレシピ



## 納豆のかき揚げ

一材料一（4人分）

|       |         |
|-------|---------|
| ・納豆   | ・・・2パック |
| ・ちくわ  | ・・・1/2本 |
| ・たまねぎ | ・・・1/4個 |
| ・かぼちゃ | ・・・40g  |
| ・いんげん | ・・・8g   |
| ・塩    | ・・・1.2g |
| ・小麦粉  | ・・・40g  |
| ・水    | ・・・44g  |
| ・揚げ油  | ・・・適量   |

一作り方一

- ①ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、いんげんを食べやすい大きさに切る。
- ②小麦粉に塩と水を入れ、衣を作る
- ③①の野菜と納豆をボウルに混ぜ合わせ、小麦粉（分量外）を軽く振る。
- ④③の中から一度に揚げる分をボウルに取り、②の衣を混ぜ合わせ、スプーンなどで取り、温めた油に落とす。
- ⑤火が通るまで揚げる。

野菜は冷蔵庫に余った野菜で何でも  
アレンジOK！納豆を使った  
メニューの中でもこれはとても人気！

一本松  
保育園



子どもが喜ぶレシピ



## 冷しゃぶ風サラダ

### 一材料一（4人分）

|         |         |
|---------|---------|
| ・豚肉スライス | ・・・160g |
| ・レタス    | ・・・60g  |
| ・きゅうり   | ・・・80g  |
| ・カットわかめ | ・・・2g   |
| ・もやし    | ・・・40g  |

### 【たれ】

|       |        |
|-------|--------|
| ・しょうゆ | ・・・12g |
| ・砂糖   | ・・・12g |
| ・酢    | ・・・6g  |
| ・ごま油  | ・・・4g  |
| ・すりごま | ・・・4g  |

### 一作り方

- ①レタス、きゅうりは食べやすい大きさに切る、またはちぎっておく。
  - ②カットわかめは水で戻し、さっとゆでて冷ましておく。
  - ③もやし、豚肉もゆでて冷ましておく。
- ※豚肉はあらかじめ塩こしょう（分量外）で味付けてからゆでるとよりおいしくなります。
- ④【たれ】の調味料をよく混ぜ合わせておく。
  - ⑤レタス、きゅうり、カットわかめ、もやし、豚肉を④のたれで和えたらできあがり！

レタスをちぎったり、たれを混ぜたり、子どもと一緒にクッキングするのも野菜を食べてくれるコツです♪

嘉穂  
らいむ  
保育園

