

子どもが喜ぶレシピ



じゃこのりトースト

ー材料ー（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

ー作り方ー

- 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。



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 . . . 30 g
- ・しらす干し . . . 10 g
- ・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 . . . 2 g

一作り方一

- 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

ー材料ー（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

ー作り方ー

- 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
こども園

子どもが喜ぶレシピ



コーンツナマヨパン

ー材料ー（4人分）

- ・ホットケーキミックス . . . 150 g
- ・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

ー作り方ー

- 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！



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

－材料－（4人分）

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

－作り方－

- 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。

あけみ
こども園



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
おろなく塗る。
- 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
こども園

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

ー材料ー（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）

ー作り方ー

- 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
こども園



子どもが喜ぶレシピ



ひじきおにぎり

一材料一（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）

一作り方一

- 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。

あけみ
こども園



子どもが喜ぶレシピ



おかかおにぎり

ー材料ー（4人分）

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

ー作り方ー

- 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
こども園



子どもが喜ぶレシピ



きつねおにぎり

一材料一（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）

一作り方一

- 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。



子どもが喜ぶレシピ



納豆トースト

ー材料ー（4人分）

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

ー作り方ー

- 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をパンの上にのせて焼く。

恵大
こども園



子どもが喜ぶレシピ



フレンチトースト

ー材料ー（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

ー作り方ー

- 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

ー材料ー（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

ー作り方ー

- 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。



山野
こども園

子どもが喜ぶレシピ



スペイン風オムレツ

ー材料ー（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

ー作り方ー

- 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。



どんぐり
保育所