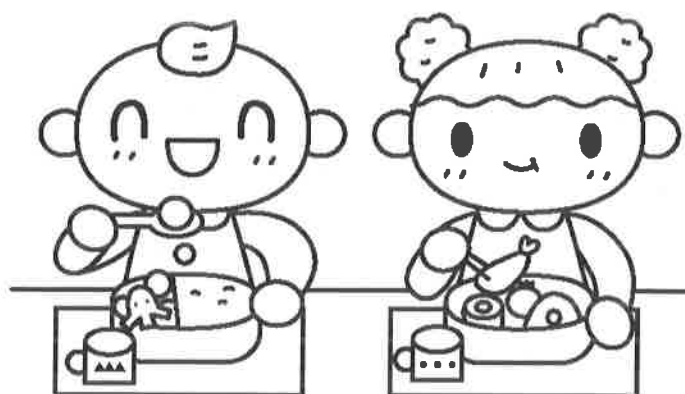


須賀川市内保育園・こども園栄養士おすすめ

こどもが喜ぶ 人気の和食レシピ

給食でこどもたちに人気の和食レシピです。調理のポイントやアドバイスも載せてありますので、ご家庭でも作ってみてください。



目次

食材の切り方 計量スプーンの使い方	1
認定こども園 オリーブの木 レシピ	2
柏城保育園レシピ	3
認定こども園 くるみの木 レシピ	4
認定 天泉こども園 レシピ	5
認定こども園 おひさまなのはなこども園 レシピ	6
認定こども園 フリムラこども園 レシピ	7
白鳩保育園 レシピ	8
公立保育園 こども園 レシピ	9

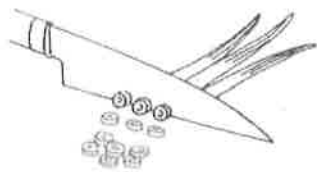


レシピ中の材料や調味料は、〇〇g(グラム)ではなく、食材のおおまかな量や、大さじ、小さじで表示してあります。
(肉や小魚、お菓子レシピなどはg表示です。)
レシピを見て料理するのが苦手な方や、ご家庭に量りがなくても簡単に作れるようになっています。



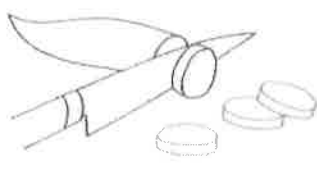
★食材の切り方 料理で使う基本的な切り方をご紹介します。

<小口切り>



切り口の丸い食材を、はしから同じはばで切る。
(小さめの野菜)

<輪切り>



切り口の丸い食材を、はしから同じはばで切る。
(大きめの野菜)

<乱切り>



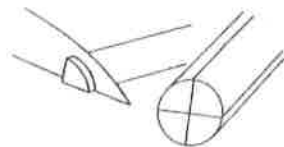
野菜を手前に回しながら、斜めに切る。

<せん切り>



薄切りにした食材を、はしから細長く切る。

<いちょう切り>



たて十文字に切って、はしから同じはばで切る。

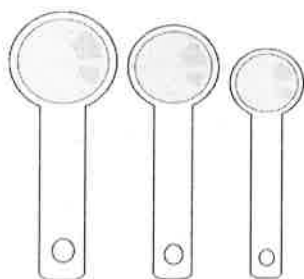
<斜め切り>



切り口の丸い食材を、同じはばで斜めに切る。

★計量スプーンの使い方 調味料を正しくはかれると、味がままります。

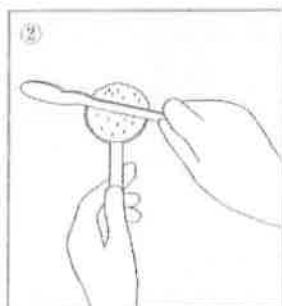
大さじ 小さじ 小さじ1/2



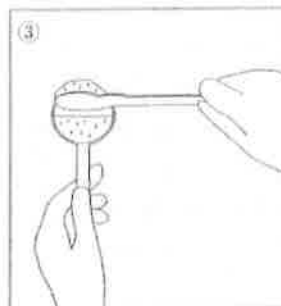
スプーン1杯

大さじ1	15ml (cc)
小さじ	5ml (cc)
小さじ1/2	2.5ml (cc)

スプーン1/2杯



はかりたいものをすくいとり、平らにならす。へらやはしなど、まっすぐで細いものですり切る。液体のものは、表面が盛り上がり、あふれる手前まではかる。



スプーン1杯をはかり、真ん中から上をとる。

秋刀魚のひつまぶし丼

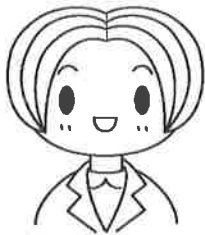
<材料> 大人4人分

- | | |
|-------------|---------|
| ・ご飯 | どんぶり4杯分 |
| ・秋刀魚(三枚おろし) | 8枚~10枚 |
| ・生姜 | 1片 |
| ・砂糖 | 大さじ4 |
| ・しょうゆ | 大さじ4 |
| ・酒・みりん | 大さじ4 |
| ・片栗粉・水 | 適量 |

<作り方>

- ① 秋刀魚に片栗粉を漬けて焼く。
15分~20分
- ② 秋刀魚が焼けたら、小さめに切る。
- ③ 鍋に砂糖・しょうゆ・みりん・酒
すりおろした生姜を入れて沸騰させる。
- ④ どんぶりにご飯を半分のせて、タレを
からめた秋刀魚をのせる。またご飯を
のせて秋刀魚をのせて出来上がり。

<大人1人分>エネルギー：266kcal タンパク質：8.1g 脂質：7.4g 塩分0.7g



~栄養士一口メモ~

家庭でもひつまぶしが手軽にでき、美味しく食べられます。シソや炒りごま・刻みのり・紅生姜などのトッピングも様々で豪華な一品です。

ピーマンのきんぴら

<材料>大人4人分

- | | |
|------------|-----------|
| ・ピーマン 10個 | ・みりん 大さじ1 |
| ・人参 1本 | ・ごま油 大さじ2 |
| ・じゃこ 20g | ・白ごま 少々 |
| ・砂糖 大さじ3 | ・塩 少々 |
| ・しょうゆ 大さじ3 | |
| ・酒 大さじ2 | |

<作り方>

- ① ピーマン・人参は、千切りに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて、じゃこを入れて風味をだす。
- ③ ピーマン・人参も入れて炒める。
- ④ 調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 全体に味がつき、しんなりしてきたらごまを入れて出来上がり。

<大人1人分>エネルギー：49キロカロリー タンパク質：1.8g 脂質：1.4g 塩分0.7g



~栄養士一口メモ~

子どもが苦手な野菜の代表である、ピーマンで調理してみました。園では、ピーマンの金平が大人気です。ピーマンの苦味を取る工夫は、あまりしていません。味付けを甘めにすることでご飯のお供に抜群です。

たらのたらこチーズ焼き

<材料> 大人4人分

たらの切り身	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
油	少々
ドライパセリ	少々
マヨネーズ	大さじ1
☆ たらこ	一腹
とろけるチーズ	40g

<作り方>

- 1 たらこを皮から外し、☆と混ぜ合わせる。
- 2 たらを塩こしょうで下味を付ける。
- 3 2に小麦粉をつけ、油を引いたフライパンで表面を軽く焼く。
- 4 アルミホイルに焼いたたらをのせ、1をのせる。
- 5 ドライパセリをふりかけて、オーブン又はグリルでこんがり色付くまで焼き完成。

<大人1人分> エネルギー：140kcal たんぱく質：17.4g 脂質：6.3g 塩分：1.1g



～栄養士一口メモ～

たらに少し焼き目が付き、チーズがこんがりとなることがポイントです。味付けは、各御家庭好みがあると思いますので調節しましょう。



梅マカロニサラダ

<材料> 大人4人分

マカロニ	80g
梅干し	3個
玉葱	中1個
大葉	1枚
干し海老	大さじ1
ごま油	小さじ1
昆布茶	小さじ1
☆ 塩	少々
料理酒	小さじ2

<作り方>

- 1 梅干しの種を取り細かく刻んでおく。大葉も細かく刻んでおく。
- 2 ☆を混ぜ合わせ、火にかけ煮たせたら、冷ましておく。
- 3 マカロニをゆでる。
- 4 玉葱は薄くスライスにし、軽くゆでる。
- 5 茹で上がったマカロニに、玉葱、ごま油、刻んだ梅干し、大葉、干し海老、☆を混ぜ合わせ完成。

<大人1人分> エネルギー：112kcal たんぱく質：3.5g 脂質：3.1g 塩分：0.6g



～栄養士一口メモ～

園児に提供する場合は、食べやすいよう細かく梅干しを刻みますが、梅干しの食感がほしい場合には、少し大きめに刻むのも良いと思います。

かじきのごまパン粉焼き

<材料>大人4人分

かじきまぐろ	300g
しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ2
酒	小さじ2
ごま	大さじ1
パン粉	大さじ4
油	大さじ1

<作り方>

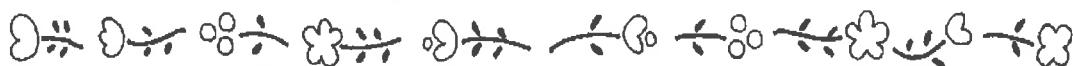
- 1 かじきまぐろを調味料で15分くらい漬けておく。
- 2 ごまとパン粉を合わせて、かじきにまぶす。
- 3 フライパンに油をしき、蓋をして弱火でじっくり焼く。(オーブンの場合は加湿オープン 180℃20分)

<大人1人分> エネルギー：171kcal たんぱく質：15.6g 脂質：10.0g 塩分：0.8g



～栄養士一口メモ～

オーブンの温度は家庭によって違うので調節してください。
パン粉にあおのりを加えると風味が増します
残ってしまったお刺身を利用してみてはいかがでしょうか。



揚げごぼう

<材料>大人4人分

ごぼう	約中1本
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
ごま	小さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- 1 ごぼうをななめにスライスして水にさらしてあくを抜く。
- 2 水をきり、ペーパーで余分な水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- 3 まわりがカリッとするまで油であげる。
- 4 さとうとしょうゆを火にかけ、煮溶かしてごぼうと合える。
- 5 最後にごまをふりかける。

<大人1人分>エネルギー：62kcal たんぱく質：1.3g 脂質：1.6g 塩分：0.7g



～栄養士一口メモ～

・大さじ小さじはgに換算すると重量が変わってきますので注意です。
・よく噛むことで脳の発達や胃腸の働きを促進させたり、その他にも良いことがいっぱいです♪

ひじき入りミートボール

<材料> 大人4人分

豚ひき肉	240g
芽ひじき	大さじ1
人参	1/3本
たまねぎ	中1個
たまご	1個
パン粉	大さじ8
かつおだし	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2/3
パイン缶の汁	大さじ1
片栗粉	適量（とろみつけ）

<作り方>

- 1 ひじきを戻し、水を切っておく。
- 2 人参、玉ねぎはみじん切りにし、ひじき、豚ひき肉、たまご、パン粉を合わせ肉タネを作る。
- 3 タネを一口大に丸め180℃の油で揚げる。
- 4 鍋にカックの調味料を入れて火にかけ、和風たれを作る。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 4をきつね色に揚げたミートボールにからめて出来上がり。

<大人1人分>エネルギー：256kcal たんぱく質：14g 脂質：15.5g 塩分：0.9g



～栄養士一口メモ～

ひじきに抵抗のある子供でも、ミートボールの中に入れることにより抵抗なく食べることができます。タレにパイン缶の汁を使うことで程よい酸味がつき食べやすくなります。パインはデザートにどうぞ。

鮭のあけほの焼き

<材料>大人4人分

鮭	4切れ
人参	中1/3本
マヨネーズ	大さじ1
パセリ粉	小さじ1
小麦粉	大さじ2

<作り方>

- 1 人参をみじん切にし、3分間茹でる。
- 2 よく水を切った1とマヨネーズとパセリ粉を混ぜ合わせる。
- 3 オーブンを180℃に予熱する。
- 4 鮭に小麦粉を薄くまぶし、2をのせる。
- 5 オーブンで12分焼く。焼き加減はお好みで。

<大人1人分>エネルギー：204kcal たんぱく質：14.2g 脂質：14.0g 塩分：1.1



～栄養士一口メモ～

鮭の上のにのせた人参が焼くとほんのりと紅色かかり見た目が華やかになります。鮭もバサつかず子ども達もよく食べてくれます。鮭のほかにもさばや鶏肉でも美味しいです。

しっとり手作りふりかけ

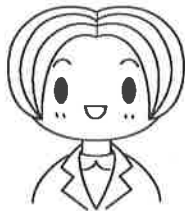
<材料> 大人4人分

しらす干し	30g
かつお節	15g
塩こんぶ	大さじ1
白炒りごま	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ3
みりん	大さじ3

<作り方>

- 1 塩こんぶを細かく切り、しらす干し、かつお節、白ごまを混ぜ合わせる。
- 2 カッコの調味料を鍋に入れて、1を入れて弱火で味がなじむように、汁がなくなるまで、箸で混ぜながら炒り煮にする。

<大人1人分> エネルギー：23kcal たんぱく質：1.6g 脂質：0.6g 塩分：0.3g



～栄養士一口メモ～

材料をそろえれば、混ぜるだけの簡単メニューです。

お酢とさとうで甘酸っぱい味付けなので、ごはんがもりもり食べられます。食の細いお子さんにもおすすめです。



車ぶーぶーフライ

<材料>大人4人分

車ぶ	8枚
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
だし汁	カップ2
しょうゆ	大さじ3
小麦粉	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- 1 ポールに、にんにく、しょうがのすりおろし、だし汁、しょうゆを入れる。
- 2 1に車ぶを入れて、やわらかくなるまでひたす。
- 3 2の車ぶの汁を絞り、4等分に切る。
- 4 3に小麦粉をまぶし、170℃～180℃に熱した油で揚げる。

<大人1人分>エネルギー：130kcal たんぱく質：3.4g 脂質：8.3g 塩分：1.2g



～栄養士一口メモ～

車ぶは、お店の乾物コーナーにあります。乾物なので常備しておくことが出来て便利です。鶏肉の唐揚げのような食感で子供たちにも人気です。

切り干し大根のカレー風煮物

＜材料＞	大人4人分
切り干し大根	2カップ
たまねぎ	中1個
にんじん	中1本
油揚げ	2枚
豚肉	100g
油(炒め用)	適量
カレールウ	2かけ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
だし汁	1カップ

(園ではかつおと昆布の合わせだしを使用)

＜作り方＞

- 1 切り干し大根を戻す。
- 2 カレールウからだし汁までの調味料を合わせておく。
(だし汁は温めたものを使うとO)
- 3 たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、油揚げは油抜きした後、縦半分のせん切りにカットする。
- 4 鍋に油をひいて、豚肉・たまねぎ・にんじん・油揚げ・切り干し大根を順に加え、炒める。
- 5 次にだし汁とすべての調味料を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

＜大人1人分＞ エネルギー：88kcal たんぱく質：3.2g 脂質：5.1g 塩分：0.9g



～ 栄養士一口メモ ～

切り干し大根の煮物のアレンジレシピです☆
カレー味でお子さんにも好評な煮物です！また、ルウを使っているので、少しとろみもあり、ごはんにかけてもおいしく食べられます。

がんづき

＜材料＞	大人4人分
小麦粉	100g
じゅうそう	3g
黒砂糖	64g
水	80g
油	3g
酢	20g
黒いりごま	適量

＜作り方＞

- 1 小麦粉にじゅうそう・黒砂糖を加えてふるっておく。
- 2 油・水・酢の順番に混ぜて、1を3～4回に分けて練らないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 3 カップに流しいれ、黒ごまを散らし、蒸し器で20分ほど蒸す。

＜大人1人分＞ エネルギー：157kcal たんぱく質：2.4g 脂質：1.8g 塩分：0g



～ 栄養士一口メモ ～

“がんづき”と“蒸しばん”の違いは、じゅうそうと酢を使って膨らませるところです！入れる順番がとっても大切なので、間違えないように気をつけて下さい！（酢の味は全く残らないので、ご安心を☆）

豆腐のつくね焼き

<材料> 大人4人分

木綿豆腐	豆腐 1/2丁	卵	1/4個
鶏ひき肉	120g	パン粉	1/2カップ
たまねぎ	1/4個	砂糖	大さじ1
人参	1/3本	醤油	大さじ1
干しひじき	小さじ1	塩	少々
サラダ油	小さじ2	砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1 水 大さじ1	

<作り方>

- 1 干しひじきを、もどす。
- 2 玉葱、人参を、みじん切りにして軽くサラダ油で炒める。
- 3 豆腐、鶏ひき肉、卵、パン粉、砂糖、醤油、塩に1.2を混ぜて丸め、オーブンで焼く。200℃、10分。
- 4 かつこの調味料を鍋に入れ火にかける。
- 5 3が焼けたら、4に入れてからめる。

<大人1人分>エネルギー：196kcal 蛋白 11.6g 脂質 11.2g 塩分 1.2g



～栄養士一口メモ～

ひじきが入っていて、鉄分、食物繊維などがとれます。豆腐が入っているのでヘルシーさがある一品です。甘辛い味でこどもも大好きです。



春雨のごま酢サラダ

<材料>大人4人分

春雨	30g	砂糖	大さじ1
人参	1/2本	醤油	大さじ1
ほうれん草	1/2束	酢	小さじ2
卵	1個		
サラダ油	小さじ1		
すりごま	大さじ2		

<作り方>

- 1 春雨をゆでて、短く切る。
- 2 人参はせん切り、ほうれん草は3cm位に切り茹でる。
- 3 卵は割りほぐし、フライパンに油をひいて、炒り卵にする。
- 4 すりごま、砂糖、醤油、酢を合わせて、1, 2, 3をあえる。

<大人1人分>エネルギー：114kcal たんぱく質：4.2g 脂質：5.0g 塩分：0.6g



～栄養士一口メモ～

色が4色になり、とても見た目がきれいです。春雨と卵が入り、野菜が苦手なお子さんでも食べやすいです。

酢をお好みでいれて、さっぱりと食べてみてください。

小松菜の納豆あえ

<材料> 大人4人分

小松菜	1束
納豆(小粒)	2パック
〔しょうゆ	大さじ1
かつお節	小さいパック1袋
(細かいもの)	

<作り方>

- 1 小松菜をよく洗い、沸騰したお湯でゆでる。莖がやわらかくなればOK
- 2 1を水をはったボールにとり、冷ます。冷めたら水気をしぼり、3cm位の長さにする。
- 3 2をもう一度水気を絞りながらボールに入れ、ほぐした納豆、しょうゆ、かつお節を入れてあえる。

<大人1人分> エネルギー：60kcal たんぱく質：5.8g 脂質：2.6g 塩分：0.6g



～栄養士一口メモ～

納豆は、小粒かひきわり納豆の方が食べやすいです。粒が大きい場合は、包丁で小さくしましょう。家庭では納豆付属の「たれ」で味付けしてもおいしいです。その場合は味を見ながら入れましょう。



豚レバーのかぼ焼き風

<材料>大人4人分

豚レバー	16切れ(1cm厚さの薄切り)
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
〔砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
水	大さじ2

<作り方>

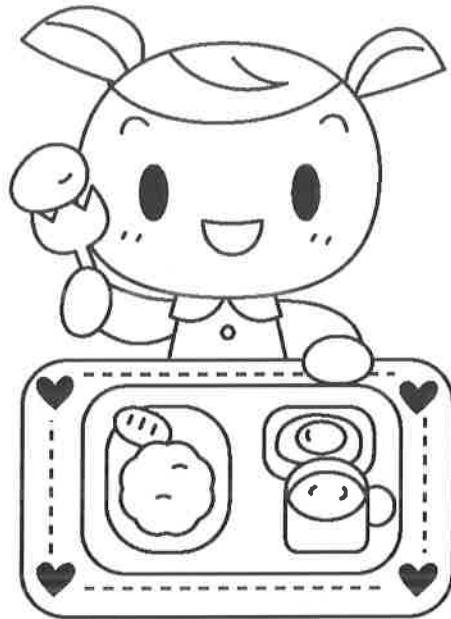
- 1 豚レバーは1cm位の厚さに切り、よく洗って、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 2 1に片栗粉をまぶし、170℃～180℃に熱した油で揚げる。
- 3 フライパンにカッコの調味料を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら、2を入れて煮からめる。

<大人1人分>エネルギー：208kcal たんぱく質：16.8g 脂質：10.8g 塩分：0.8g



～栄養士一口メモ～

豚レバーは、流水で洗うか、水を入れたボールで何回か水を取りかえながらよく洗いましょう。血や脂肪分がついていると臭みの原因になります。園のこどもたちは「お肉、お肉」と言って喜んで食べてくれます。



この献立集は、ご家庭でも子どもたちが喜ぶ献立を作っていただきたいと願って作ったものです。

今後とも、子どもたちが喜ぶ献立を考えていきたいと思っておりますので、ご意見、ご感想などがありましたら各施設の栄養士までご連絡ください。

平成28年12月

須賀川市内保育園・こども園栄養士一同

<作成メンバー>

認定こども園 オリーブの木 栄養士

柏城保育園 栄養士

認定こども園 くるみの木 栄養士

認定 天泉こども園 栄養士

認定こども園 おひさまなのはなこども園 栄養士

認定こども園 プリムラこども園 栄養士

白鳩保育園 栄養士

須賀川市教育委員会事務局 こども課 栄養士