

子どもの食育推進 ネットワークレシピ集

～楽しく食べる子どもに成長するための5つの目標～



食事のリズムが
もてる



食事を味わって
食べる



一緒に食べたい
人がいる



食事づくりや
準備に関わる

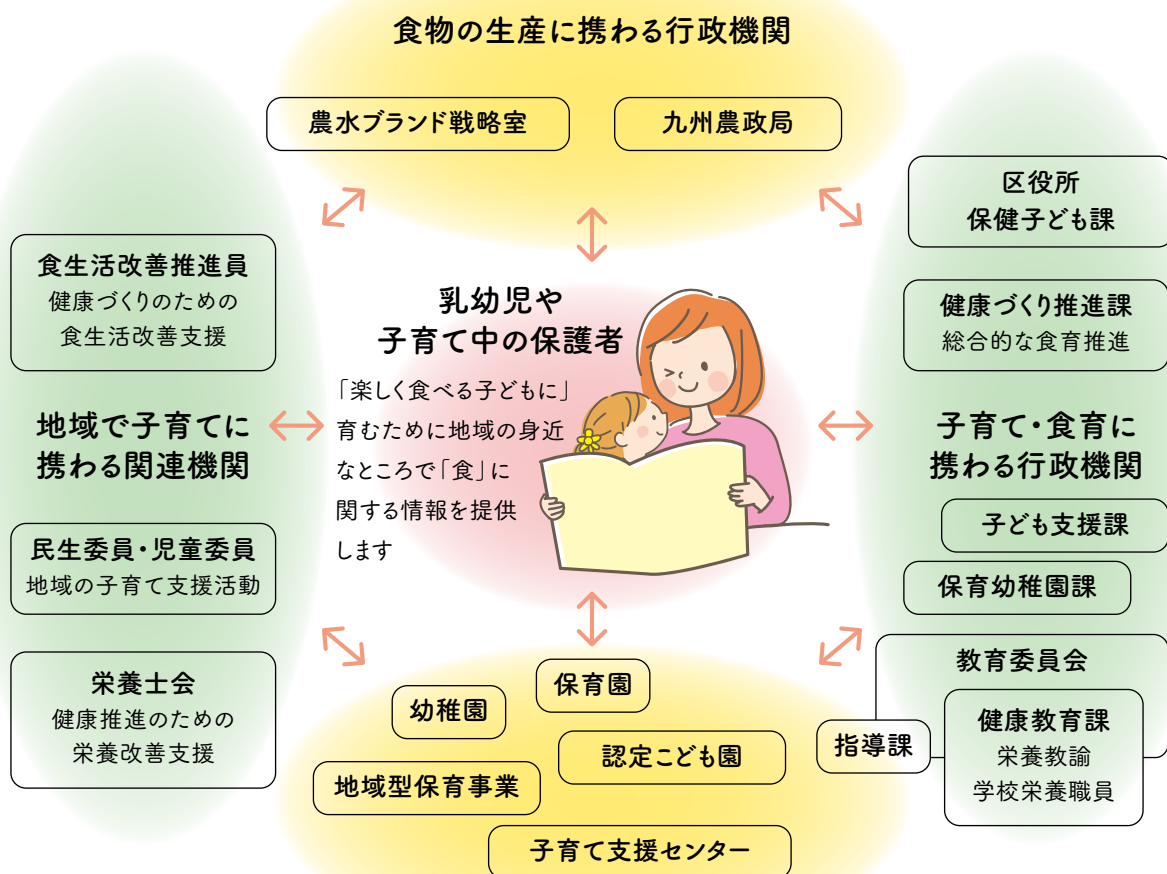


食生活や健康に
主体的に関わる

熊本市子どもの食育推進ネットワーク

「熊本市子どもの食育推進ネットワーク」では、乳幼児期の子どもたちとその保護者の食育に携わる保育園・幼稚園等と、地域支援者などが連携・協力し、それぞれの専門性を生かした地域における食育活動を展開しています。

熊本市子どもの食育推進ネットワーク体系図



熊本市子どもの食育推進ネットワークでは、区役所ごとの地域研修会や市全体の研修会を開催しています。この、レシピ集は、地域研修会の中で行った調理実習のレシピを抜粋して掲載しています。食育のさらなる推進にお役立てください！

目次

- 親子食育、朝ごはんレシピ……………4～6
- 噛む力をつけるためのレシピ……………7～10
- 子どもも作れる簡単おやつレシピ……………11
- 食物アレルギーのある子の安心レシピ……………12
- 災害時に役立つレシピ……………13～16

【地域研修会のようす】



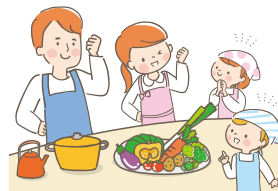
○講師講話



○調理実習

食育目標

楽しく食べる子どもに



子どもたちは食事を楽しく食べていますか？

子どもたちが「食」に関心を持ち、楽しく食べるために次の目標があります。

目標1：食事のリズムがもてる

- ・おなかのすいた感覚が持てる生活をおくろう
- ・朝ごはんを毎日しっかり食べよう

目標2：食事を味わって食べる

- ・主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをこころがけよう
- ・いろいろな味を経験しよう
- ・食事の前にはきれいに手を洗おう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと心をこめてしよう



目標3：一緒に食べたい人がいる

- ・子どもだけで食事をしないように心がけよう
- ・さまざまな年代の人たちと一緒に食事をしよう

目標4：食事づくりや準備にかかわる

- ・家族で食事づくりや準備に参加しよう
- ・「食事づくり」という絶好の食育チャンスを活用しよう

目標5：食生活や健康に主体的にかかわる

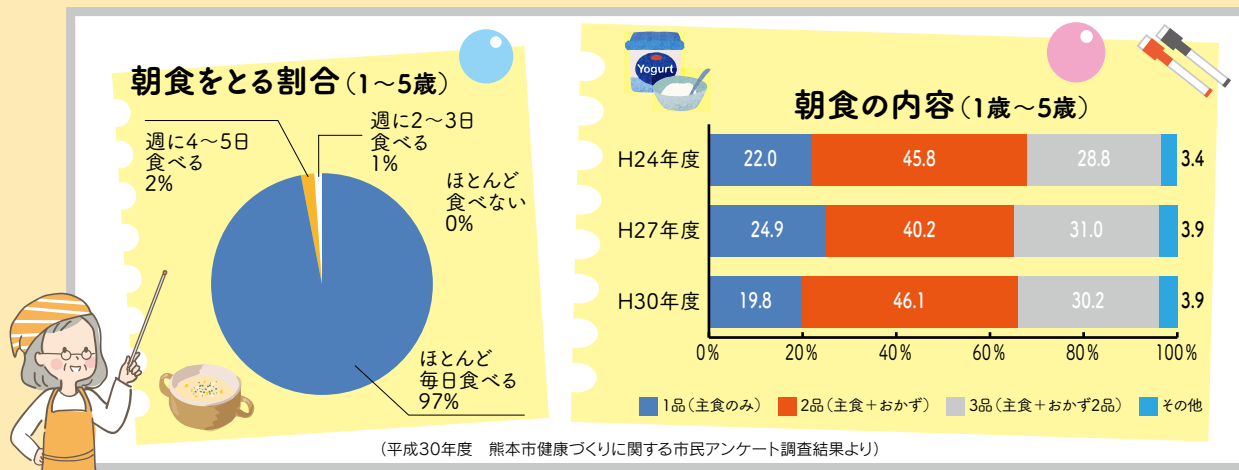
- ・食育の最初の一步として「食べものの話」を試みよう
- ・家族で食べものや身体について話をしよう

活動テーマ
その1

「しっかり食べよう朝ごはん (早寝・早起き・朝ごはん)」

朝ごはんは、毎日「しっかり」食べていますか？

「食事のリズムがもてる」子どもになるためには、まず、朝ごはんを毎日しっかり食べることです。朝ごはんは、生活リズムの基本となり、排便の習慣や活動の意欲にもつながります。



献立は
主食・主菜・副菜を
そろえるのが理想的

【副菜】
野菜、
きのこ料理など

【主食】
ごはん、パン、シリアルなど

【主菜】
卵、魚、
肉料理など

【副菜】
具だくさんの
汁物など

簡単組み合わせ例



主食のみの方は、
一工夫を



活動テーマ
その2

「いっしょに食べるとおいしいね(共食のすすめ)」

～家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。～
食を共にする「共食(きょうしょく)」で、食事のマナーや食文化も伝わります。

たのしい親子食育レシピ 日本型食生活のすすめ

具たくさん豚汁

《材料》4人分

豚肉	80g	ごぼう	40g
大根	120g	こんにゃく	40g
人参	40g	長ねぎ	20g
里芋	80g	だし汁	600cc
A みそ	60g		
酒、しょうゆ	各12g		

- ① 豚肉は3cm位、大根、人参はいちょう切り、里芋は少し厚めに切る。
- ② ごぼうは斜め切り、大きい時は3mmの輪切りにする。
- ③ こんにゃくは塩でもんで、手でちぎりゆでる。
- ④ 鍋に油(分量外)をひいて、豚肉、人参、ごぼうを炒めてだし汁を入れ、長ねぎ以外の材料を入れて柔らかく煮る。
- ⑤ Aで調味し、盛り付け時に細切りにした長ねぎをのせる。

ひじきのみそマヨネーズ

《材料》4人分

ひじき	12g	いりごま	8g
さやいんげん	60g	A みそ、しょうゆ	各8g
えのきたけ	80g	マヨネーズ	28g
ホールコーン缶	60g		

- ① ひじきは水で戻し、熱湯でゆで水気をきる。
- ② いんげんは筋を取り、ゆでて3cm長さに切る。
- ③ えのきは3cm長さに切ってさっとゆでる。
- ④ コーン缶は水気をきる。
- ⑤ ごまは炒ってすり鉢でよくすり、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせ、①②③④を和える。

雑穀入りおにぎり

★お米1合に対して、大さじ1杯程度の雑穀を入れて、炊飯します。

毎日食べよう朝ごはん「みそ玉」レシピ

お湯を注ぐだけでみそ汁「みそ玉」

《材料》15個分

合わせみそ	180g	米みそ	180g
花かつお粉	15g	花かつお粉	15g
すりごま	小さじ1強	すりごま	小さじ1強
具: 寿司あげ	1枚	具: 高野豆腐	小角2枚
キャベツ	2枚	乾燥わかめ	大さじ2
大根	3cm	小松菜	3株
人参	3cm	しめじ	1/3株

- ① 具: 野菜は、小さく切って、耐熱皿にペーパータオルをしいた上に載せ、レンジで加熱し、水分を飛ばし冷ます。
あげは熱湯で油ぬきをして、粗みじん切り、乾燥わかめは大きい物ははさみを入れ、高野豆腐は水で戻し、薄い角切りにし、レンジで1~2分加熱し冷ます。
- ② ボウルにみそと花かつお粉とすりごまを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②の中に具を入れ混ぜ合わせ、等分に分けたみそ玉をスプーンでラップに乗せ包む。

みそ玉5個分材料



出来上がりです!



ポイント

1個の目安は、15g程度です。汁椀にみそ玉を入れ、150cc程度のお湯を注ぎます。
冷蔵保存では、ゆでた具材で3~4日、
乾燥した具材で2週間、
冷凍保存で1か月が目安です!



もぐもぐ朝ごはんレシピ

簡単にできる朝ごはんレシピ!

★分量は年長児
子ども分量です。

お好み焼ごはん

《材料》1人分

ごはん……………茶碗1杯
卵……………1/2個
じゃこ……………10g
花かつお(小袋)……………1/2袋
ごま……………小さじ1
人参……………10g
青のり……………適宜
しょうゆ……………小さじ1

- ① ごはんの中に全部の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② フライパン、ホットプレートに油をひき、スプーンで平らになるようにのせ、両面を焼く。
(オーブントースターで焼いても良い。)



具入りおにぎり色々

- じゃこ&ごま
- しゃけほぐしまたは、さばほぐし
- おかか&こんぶ
- ウインナー&卵焼き
- 高菜(野沢菜)&サラダビーンズ などなど



野菜たっぷりの子どもに人気の朝ごはんレシピ!

具たくさんみそ汁

《材料》1人分

玉ねぎ……………20g
人参……………10g
えのき……………7g
大根……………30g
わかめ……………0.5g
あげ……………3g
青ねぎ……………5g
みそ……………4g
だし汁……………120cc

- ① 玉ねぎ、人参、大根は短冊切りやいちょう切りなど、食べやすい大きさに切る。
- ② わかめ、あげ、えのきも食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②の材料を鍋に入れ、だしで煮る。
- ④ ③で入れた野菜が煮えたら、細かくした青ねぎを入れ、みそを入れる。



煮干しだし



だしの 取り方

《材料》

煮干し……………約30g
水……………5カップ

- ① 煮干しは頭と内臓を取って鍋に入れ、水を加えて火にかける。
煮干しを乾煎りしてから使うと香ばしく、より風味よく仕上がる。
 - ② コトコトとやや弱めの中火で約10分煮出す。途中アクをとる。
 - ③ 火を止めて、布巾をかけたザルでこす。
- ☆50歳代母の余談:私の母は、もったいないし栄養満点と煮干しはそのまま味噌汁のなかに入っていました。子どもにとっては、ちょっと抵抗ありました☆

昆布だし(煮干しのだしが苦手な方)

《材料》

昆布……15cm角1枚(約15g)
水……………5カップ

ボウルに水をはり昆布(汚れをとったもの)を入れ、約2時間漬ける。
(しばらく水につけてから火にかけ、沸騰直前で取り出す方法もある)

前日から簡単なだしの取り方



- ・前日に昆布1枚を容器に入れて、朝からそのまま鍋に入れて使う。
- ・昆布1枚とかつお少々を麦茶容器などに入れたものを冷蔵庫に入れておき翌日のまま使う。

千草焼き(昨夜の残り物を使って)

《材料》1人分

卵	30g
鶏挽肉	15g
玉ねぎ	20g
人参	8g
さやいんげん	5g
油	1.5g
しょうゆ	0.7g
塩	0.3g
砂糖	0.4g

- ① 卵は割りほぐしておく。
- ② 玉ねぎ、人参は短めのせん切りにする。
- ③ さやいんげんは、すじを取りさっとゆでて冷まし小さく切る。
- ④ 油を熱し鶏挽肉と②を炒め、調味料で味を調える。
- ⑤ ①と③④を混ぜ合わせ180℃のオーブンで20分程焼く。

* 水にもどしたきくらげを入れてもおいしい。
前日の残り物(きんぴら等)を具にしてもOK。



栄養のバランスの取れたパンレシピ!

《材料》1人分

ほうれんそう	20g
魚肉ソーセージ	3分の1本
卵	1個
こしょう	少々
マヨネーズ	3g
とけるチーズ	6g
食パン	1枚



食パンキッシュ

- ① ほうれんそうはさっとゆでて水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ② 魚肉ソーセージは1cmの角切りにする。
- ③ ボウルに卵を溶き、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①②ととけるチーズを入れて混ぜる。
- ⑤ 食パンの白い部分をスプーンの背等で押して、破れないようにくぼみをつくる。
- ⑥ ⑤に④を流し入れて、180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。

ていねいに、四隅まで
しっかりくぼみを
つけましょう!

なっとうトースト

《材料》1人分

納豆	1パック
とけるチーズ	1枚
マヨネーズ	適量
食パン	1枚

- ① 納豆に付属の醤油を混ぜる。
- ② 食パンに納豆を均等に置く。
- ③ 納豆の上にとけるチーズを置き、更にチーズの上にマヨネーズをかける。
- ④ トースターでチーズがとろけるまで焼いたら完成!(5分程度)



じゃこマヨトースト

《材料》1人分

ちりめんじゃこ	適宜
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	少々
食パン	1枚

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこを散らし、スライスチーズをのせる。
- ② チーズがとけておいしそうな焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。
- ③ スティック状に切って、器に盛る。

噛む力をつけるための工夫レシピ

ごぼう飯

《材料》4人分

米……………1合
ごぼう……………15cm
人参……………5cm
ちりめんじゃこ……………10g
酒……………大さじ1/2
うすくちしょうゆ……………大さじ1/2

- ① ごぼうはさがき、人参はせん切りにする。
- ② 材料を全て入れてご飯を炊く。

たこのふわふわフリッター

《材料》4人分

茹でたこ(刺身用)……………200g
A 米粉……………大さじ5
卵白……………1個分
塩……………少々
青のり……………大さじ1、揚げ油

- ① たこは一口大に切る。
- ② ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、青のりを加えて軽く混ぜる。
- ③ 油を170℃に熱し、たこに衣をつけて揚げる。

鶏ごぼうの炒り豆腐

《材料》4人分

鶏ささみ……………4～5本
人参……………1/2本
ごぼう……………1/2本
木綿豆腐……………1丁
A 砂糖、酒、みりん、しょうゆ
……………各大さじ1

飾り用:きぬさや、いんげん

- ① ささみをコロコロと小さめに切り、油をひいたフライパンで強火で焼き付ける。
- ② 人参は細切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ ささみが焼けたら中火にして、②を加える。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、Aを加え、豆腐を手で崩しながら入れる。
- ⑤ 水分がなくなるまで炒める。ゆでた、きぬさや等を飾る。

《材料》4人分

鶏ひき肉……………200g
人参、小松菜、パプリカ、
かぼちゃ、ブロッコリー等……………400g
冷ごはん……………茶碗1/2杯
卵……………1個
片栗粉……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
塩・こしょう……………少々
油……………適量

くず野菜と 冷ごはんナゲット

- ① 鶏ひき肉、みじん切りのくず野菜、粗くつぶした冷ごはんを一緒にボウルで混ぜる。
- ② ①に、卵、片栗粉、砂糖、塩・こしょうを入れてさらに混ぜる。
- ③ ②をスプーンで成形し、油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。

《材料》4人分

さつまいも	100g
水煮大豆	40g
しらす干し	10g
薄力粉	大さじ3
水	適量
うすくちしょうゆ	小さじ1
揚げ油	



岩石揚げ

- ① さつまいもは角切りにし、水にさらす。
- ② 水切りした①と、水煮大豆、しらす干しを混ぜる。
- ③ 薄力粉、水を混ぜ合わせ、②と混ぜ合わせ、うすくちしょうゆを加え軽く混ぜる。
- ④ 揚げ油を熱し、③を揚げる。

ざぜん豆

《材料》4人分

水煮大豆	80g	野菜昆布	10cm程度
こんにゃく	20g	人参	40g
干しいたけ	中2枚	だし汁	100cc
A しょうゆ、砂糖	各小さじ2		
みりん	小さじ2/3	酒	小さじ1

- ① 食材は、大豆と同じ大きさに切る。
- ② だし汁と、Aの調味料を加え煮汁がなくなるまで煮る。

かみかみサラダ

《材料》4人分

コーン	20g
水煮大豆	40g
きゅうり	50g
人参	40g
マヨネーズ	大さじ1強
みそ	小さじ1/2
すりごま	少々

- ① きゅうり、人参は大豆と同じ位の角切りにしゆでる。
- ② 大豆、コーン、①を混ぜ合わせる。
- ③ マヨネーズ、みそを混ぜ合わせ②と和え、最後にすりごまを入れ混ぜる。

※ごぼうやさきいかを加えたり、色々な食材で作れます！



キノコとじゃこのサラダ

《材料》4人分

しめじ	1パック
トマト	中玉1個
ブロッコリー	120g
レタス	120g
ちりめんじゃこ	40g
ドレッシング	適量

- ① しめじをオリーブ油で炒め、粗熱をとる。
- ② ブロッコリーは少し硬めにゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは角切りにし、①と②、ちりめんじゃこと混ぜ、ドレッシングをかける。

炒りこんにゃく

《材料》4人分

板こんにゃく……………200g
ごま油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1・1/2
みりん……………大さじ1
かつお節

- ① こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- ② こんにゃくをゆで、水気をきる。
- ③ フライパンにこんにゃくを入れ、水気がなくなったらごま油を入れ、調味料を入れる。
- ④ 煮汁がなくなったら出来上がり。好みでかつお節をかける。

切干大根のサラダ

《材料》4人分

切干大根……………70g きゅうり……………60g
人参……………1/2本
A ごま油、しょうゆ……………各大さじ1
砂糖……………小さじ1 酢……………大さじ2
塩……………少々

- ① 切干大根は水で戻し、よく洗い水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは細切りにして塩もみをする。
- ③ 人参は線切りにしてレンジで1～2分加熱する。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせてレンジで20秒程度加熱し、全てよく混ぜ合わせる。

米粉のココア風味の蒸しカステラ

《材料》直径4 cmのミニカップ15個分

卵……………3個 砂糖……………100g
米粉……………150g 油……………大さじ4
ココアパウダー……………10g 豆乳……………大さじ4
ベーキングパウダー……………小さじ2
飾り用：干しぶどう、さつまいも、アーモンドスライス

- ① 卵をボウルに割り入れ、泡立て器で溶きほぐす。
- ② ふるった米粉、ココア、砂糖を加え、ヘラでざっくり混ぜる。
- ③ 半分混ぜたら、油と豆乳を加え混ぜる。
- ④ 粉っぽさが無くなったなら、ベーキングパウダーを加えさらに混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、上に飾り用の干しぶどうなどをのせる。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器で25分前後蒸し上げる。

米粉のスノーボール

《材料》30個分

米粉……………150g
バター……………110g
粉砂糖……………30g
塩……………ひとつまみ
くるみ……………50g
まぶし用粉砂糖……………適量

- ① くるみは170℃のオーブンで10分焼き、ポリ袋に入れ麺棒でたたき、細かくつぶす。
- ② ボウルにバターと粉砂糖30gを入れ、よく混ぜ、なめらかになったら、米粉を加え、さっくり混ぜる。
- ③ ①のくるみも加え、混ぜる。
- ④ 小さなラムネ玉のように丸め、クッキングシートに並べ、170℃のオーブンで25分焼く。
- ⑤ 粗熱がとれたら粉砂糖をまぶす。



34個できました！



出来上がり！



小豆クッキー

《材料》15個分

茹で小豆(加糖)……………100g
小麦粉……………100g
バター……………大さじ1
豆乳……………大さじ1

- ① ビニール袋に材料を全て入れ、バターがなじむまでよく混ぜる。
- ② 丸めたり、棒状にしたりと好みの形にする。
- ③ 180℃のオーブンで15分焼く。



ECOでヘルシー
バナナマフィン

《材料》6個分

人参の皮、かぼちゃ、ブロッコリーの茎など…50g
バナナ……………1/2本
マーガリン……………36g
砂糖……………40g
溶き卵……………1/2個
薄力粉……………60g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2

- ① みじん切りにした野菜をさっとゆで、水気をしっかりきる。バナナは皮をむき、潰しておく。
- ② ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を少しずつ加え混ぜる。
- ④ ③に①を加え混ぜる。
- ⑤ ④に振るった薄力粉とベーキングパウダーを加え、ざっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地を型に8分目ほど入れ、180℃で20分焼く。



きな粉堅パン

《材料》20枚分

薄力粉……………100g
砂糖……………50g
きな粉……………20g
水……………50cc
打ち粉……………適量

- ① ボウルに薄力粉と砂糖、きな粉を入れて混ぜる。
- ② 水を入れてこねる。まとったらビニール袋に入れ、冷蔵庫で1日置く。
- ③ 打ち粉をふったクッキングシートにとり、めん棒で薄くのばし4～5mmの厚さにし、幅2cm、長さ5～6cmに切り分ける。切り分けたら、竹串の後ろや箸等で穴を付ける。
- ④ クッキングシートごと天板にのせ、140℃で50～60分焼く。

煮干し入りクッキー

《材料》

おやつ用いりこ…40g 砂糖……………75g
薄力粉……………150g バター……………30g
スキムミルク…大さじ3 いり白ごま…大さじ2
ベーキングパウダー…小さじ1/3 卵黄……………適量
卵……………小1個 小麦粉(打ち粉)…適量

- ① いりこはレンジで500W2分程度加熱し、フードプロセッサーで粉末にする。
- ② 薄力粉とスキムミルク、ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③ 卵と砂糖をクリーム状に混ぜ合わせ、①と②、溶かしたバターを混ぜ、ごまを混ぜる。
- ④ 打ち粉を振り、めん棒で薄くのばし、好みの大きさに切る。オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤ 水で溶いた卵黄を塗り、180℃のオーブンで7～8分焼く。

子どもも作れる簡単おやつおすすめレシピ

ゆでるおやつ

豆腐入りきな粉だんご

《材料》1人分

白玉粉	18g	きな粉	5g
絹ごし豆腐	20g	黒砂糖	4g
		塩	適宜

- ① 白玉粉と豆腐を、耳たぶ位の軟らかさになるまでこねる。(水を少量入れ調整する)
- ② ①を食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯でゆでる。
- ③ きな粉、黒砂糖、塩を混ぜ合わせ、白玉だんごの上にかける。

鍋でねりあげるおやつ

牛乳もち

《材料》4人分

牛乳	300cc	片栗粉	50g
砂糖	30g	きな粉	適宜
		黒みつ	適宜

- ① 鍋に牛乳と砂糖、片栗粉を入れ、溶かしながら火にかける。
- ② 木べらでしっかり混ぜながら①をまとめていく。まとまったら火を止める。
- ③ タッパーを水でぬらし、②を入れて平らにし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、お好みできな粉や黒みつをかける。

オーブンで焼くおやつ



シナモンロール

- ① ボウルに室温に戻したバター、ホットケーキミックス、プレーンヨーグルト、溶きほぐした卵の順に加え、ゴムベラでよく混ぜる。生地がひとまとまりになったらラップをかけ冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ② 打ち粉をした台の上に生地をのせ、めん棒で横25cm×縦20cmに伸ばす。まわりを2cmほど空けて、混ぜ合わせたシナモンと砂糖を散らして端から巻く。
- ③ 巻き終わりは生地を指でつまみ、3cm幅に切る。
- ④ オーブンに切り口が上に、巻き終わりが内側になるように並べる。170℃で10～15分間焼く。

油で揚げるおやつ



ポンデリング

《材料》5人分

ホットケーキミックス	80g
白玉粉	40g
牛乳	60cc
粉砂糖	適宜
揚げ油	

- ① 白玉粉はボウルに入れ、大きな粒をつぶす。
- ② ①に牛乳を少しずつ入れ、泡立て器でその都度混ぜる。
- ③ ドロドロになったものを更によく混ぜる。(20回)
- ④ ③にホットケーキミックスを入れ、泡立て器でゆっくり混ぜる。耳たぶのかたさに混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを8×8cmの正方形に切る。
- ⑥ 生地を5等分に丸め、さらに1つを6等分に分ける
- ⑦ ⑤の上に⑥の生地をリング状に並べる。
- ⑧ 170℃の油に⑦をシートごと入れ、揚げる。
※シートは自然とはがれる。ひっくり返しながらかきね色に揚げる。
- ⑨ 仕上げに粉砂糖をふりかけ、出来上がり!

フライパンで焼くおやつ

チーズとごはんのおやき

《材料》1人分

ごはん	60g	油	適量
ピザ用チーズ	7g	青のり	少々
		しょうゆ	1g

- ① ボウルに温かいごはんを入れ、チーズを混ぜる。
- ② フライパンに油を熱しなじませ、①を平たく焼く。
- ③ こんがり色づくまで両面を焼き、青のりとしょうゆをふってできあがり。

《材料》15人分

ホットケーキミックス	250g	無塩バター	50g
プレーンヨーグルト	50g	卵	1個
フリング [シナモンパウダー]	小さじ1	砂糖	大さじ1



食物アレルギーのある子の安心レシピ

かぼちゃで作る

スパニッシュオムレツ風

《材料》10人分

ベーコン …… 80g	A かぼちゃ …… 1/4個
じゃがいも …… 250g	高野豆腐 …… 3枚
人参 …… 80g	パン粉 …… 1カップ
こしょう …… 少々	コンソメ …… 適量
塩 …… 少々	チーズ …… 120g
	乾燥パセリ …… 少々

- ① じゃがいも、にんじんはいちょう切り、ベーコンは5mm幅にカットする。
- ② かぼちゃは、皮をむき、蒸しておく。
- ③ 高野豆腐は水で戻し、絞る。
- ④ ①を炒めて、火が通ったら冷ます。
- ⑤ Aの材料をミキサー等で混ぜ合わせる。(フードプロセッサーでもよい)
- ⑥ ⑤をボウルに入れ、④を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱容器などに⑥を入れ、平らにし、チーズをのせ、乾燥パセリをふりかけ180℃で15分程度焼く。

ポイント

見た目を普通のオムレツに近づけて、卵の代わりにかぼちゃを使用しています！

おからスコーン

《材料》1人分

A ホットケーキミックス …… 20g	
おから …… 8g	バター(無塩) …… 7g
ベーキングパウダー …… 0.4g	砂糖 …… 3g
ココアパウダー …… 3g	牛乳 …… 6g

- ① バターは溶かしバターにする。
- ② Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②の中に、牛乳を加えひとまとまりにする。
- ④ ③の中に、ココアパウダーを加える。
- ⑤ ④の生地を好みの大きさに切り、余熱した170℃のオーブンで20分程度焼く。

※ココアパウダーを加えたら、生地がココア色になってしまわないよう軽くまぜましょう！

ポイント

卵を使用せず、日頃なかなか食べない「おから」を使用しスコーンにしました。ココアパウダーを加えることで、更に食べやすくしています！



豆乳シチュー

《材料》1人分

鶏肉 …… 30g	しめじ …… 5g
じゃがいも …… 30g	ブロッコリー …… 10g
たまねぎ …… 20g	クリームコーン …… 10g
にんじん …… 10g	豆乳 …… 50g
油 …… 2g	片栗粉 …… 4g
	スープ・塩 …… 適宜

- ① 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは一口大に切る。しめじは石づきをとって、ほぐしておく。
- ② ①を炒めて、スープで煮込む。
- ③ 材料が煮えたら、クリームコーンと豆乳で溶いた片栗粉、塩を入れて味を調える。
- ④ ブロッコリーは年齢にあわせた大きさに切ってゆがく。
- ⑤ ③を器に盛り、④を飾る。

ポイント

乳製品、小麦粉アレルギーの子どもも、一般食と似た見た目になるように、豆乳を使用しています！

芋ようかん

《材料》1人分

さつまいも …… 40g	
粉寒天 …… 0.3g	水 …… 20g
砂糖 …… 6.5g	塩 …… 少々

- ① さつまいもは皮をむき、蒸してつぶす。
- ② 鍋に水と寒天を入れ、少しふやけたら火にかけ、沸騰したら弱火にして、かき混ぜながらよく煮とかし、砂糖と塩を加えさらに弱火で煮る。
- ③ ①に②を少しずつ入れ、よく練り合わせる。
- ④ バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて、器に盛る。



ポイント

卵、乳、小麦粉を使いません。さつまいもは冷めるとつぶしにくくなるので、熱いうちにつぶします！

災害時に役立つレシピ

ポイント

パッキング

パッキングは、食材をポリ袋（高密度ポリエチレン）に入れて、電気ポットや鍋にお湯を沸かして加熱調理する調理法です。

- ① 電気ポットは容量に合わせて1/3の水を入れ、沸騰させる。
- ② ポリ袋に1～2人分の食材、調味料を入れる。
- ③ 真空にするために、ボウルに水を入れ、②を袋ごと漬ける。
- ④ 水圧で空気を抜く。さらにポリ袋をねじりながら空気を抜き上部で口を結ぶ。
- ⑤ 材料は平たく均一にする。
- ⑥ 電気ポットに⑤を入れて、加熱し、火が通ったらトングや穴あきお玉で取り出す。



水圧を利用する方法がおすすめ



結び目は上のほうで



熱が通りやすいように広げます

- ・材料の入ったポリ袋は、空気を抜いて真空にし、袋の上の方で口を結びます。
- ・味見ができないので、調味料はできるだけ計量します。
- ・電気ポットは完全に蓋を閉めずに、箸等をはさんで、鍋を使う時は、鍋底に裏返した皿を敷きます。
- ・出し入れの際には、やけどに注意！

災害時でもできる範囲で、
バランス良く！



主食：ごはん

《材料》3人分

米（無洗米）… 180g 水…………… 270cc
※かゆの場合は米30gに水150ccで1時間加温します

- ① ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。（30分から1時間浸水させる。）
- ② 鍋またはポット（98℃設定）に入れて約20～25分加温する。

ポイント

野菜不足解消のため、水のかわりに無塩の野菜ジュースやトマトジュースでごはんを炊いても良いでしょう。

主菜兼副菜：野菜とツナのカレー

《材料》3人分

じゃがいも…………… 150g ツナ缶（油漬）… 60g
人参…………… 60g カレールウ…………… 45g
たまねぎ…………… 150g 水…………… 240cc

- ① じゃがいも、にんじんは薄めのいちよう切りにし、たまねぎは薄切りにする。ツナ缶は軽く油をきり、カレールウは細かく刻んでおく。
- ② ポリ袋に①と水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋またはポット（98℃設定）に入れて約20分加熱し、取り出す。

副菜：かぼちゃのさっぱり煮

《材料》3人分

かぼちゃ…………… 180g
A レモン汁…………… 3g 塩…………… 0.3g
砂糖…………… 9g 水…………… 60g

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋またはポット（98℃設定）に入れて約20分間加熱し、取り出す。

主菜兼副菜：肉じゃが

《材料》1人分

じゃがいも……………40g 豚肉(小間)……………20g
人参……………15g めんつゆ(3倍濃縮)…1.5g
たまねぎ……………40g 水……………30cc

- ① じゃがいも、人参は小さめの乱切り、たまねぎはざく切りにする。
- ② ポリ袋に①と豚肉、めんつゆ、水を入れ全体になじませ空気を抜いて上の方で結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、20分程加熱したら完成。

ポイント

豚肉の代わりに、ツナ缶でもできます！
カレー粉を入れてカレーにしたりと、アレンジできます！

缶詰でメインのレシピ

主菜：さば缶入り炒り豆腐(カレー風味)

《材料》3～4人分

さば缶……………1缶 卵……………2個
木綿豆腐……………半丁 油……………適量
カレー粉(粉末) ……適量 塩・砂糖……………適宜

- ① さば缶は荒くほぐす。
- ② 卵は割りほぐす。
- ③ フライパンに油をひき、卵をスクランブルにする。半熟程度で、①のさば缶と豆腐を手で崩しながら加え、火が通るまで炒める。
- ④ カレー粉(塩、砂糖)で調味して完成。

なるほど工夫のレシピ

主食：青菜ごはん

《材料》1人分

しらす干し……………3.2g
米……………40g ごま……………0.2g
こまつな……………8g ごま油……………0.3g
水……………50cc

- ① 米は炊飯する。
- ② こまつなは小口切りにする。
- ③ ごま油を熱し、②としらす干し、ごまを炒める。
- ④ 炊きあがった①と③を混ぜ合わせる。

★カセットコンロ1台のみで作る場合★

- ① 米は30分、水につけておく。
- ② ①に蓋をして強火で沸騰するまで加熱する。
- ③ 沸騰したら極弱火にして10分とろ火で加熱する。(蓋を少しだけずらして、湯気を出す)
- ④ こまつなは小口切りにして、しらす干しとごまと混ぜて、③の鍋に入れる。
- ⑤ 蓋をして火を止め10分蒸らす。
- ⑥ ごま油を少しらし、混ぜ込んで完成！

ポイント

しらす干しの塩分だけで他に味付けの必要がありません！
炊飯器が使えない場合は、カセットコンロで調理できます！

ちゃかちゃかプリン

《材料》4人分

卵……………2個 砂糖……………大さじ2
牛乳……………200cc カaramelソース…お好みで！

- ① ポリ袋の中に卵を割って入れ、外からよくもむ。
- ② ①に牛乳、砂糖を加えて「ちゃかちゃか」と振る。
- ③ 鍋底に皿をしき、湯を沸かし、ポリ袋の口を結んで入れる。固まるまで、中火で約10分加熱する。

ポイント

プリンは強火で加熱すると「す」が入るので、中火で加熱しましょう！

主菜兼副菜

焼とり缶のトマト缶煮

《材料》1人分

人参……………20g
焼とり(缶)……………1缶 にんにく(チューブ) ……2g
トマト(ホール缶) ……1缶 オリーブ油……………9g
じゃがいも、たまねぎ…各50g コンソメ、塩 ……各0.3g

- ① じゃがいも、人参は乱切りにする。たまねぎは、くし形に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくと①のじゃがいも、人参、たまねぎ、焼とりを入れて炒める。
- ③ コンソメとトマトホール缶の中身を全て鍋に加えて、15分から20分煮る。
- ④ 塩を加えて、ひと煮立ちさせ火を止める。

ポイント

一つの鍋で調理でき、洗い物も少ない楽なお料理です！



主食：トマトジュースでナポリタン風パスタ

《材料》1人分

スパゲティ……………40～50g キャベツ……………5g
トマトジュース ……100cc ハムorベーコン……………10g
水……………50cc コンソメ……………小さじ1/5

- ① パスタを半分に折る。
- ② トマトジュース、水をフライパンに入れ①のパスタをつけておく。⇒そのまま30分放置する。
- ③ 具材は切っておく。
- ④ 中火にかけて具材を入れ、かき回しながら硬さをみる。
- ⑤ 沸騰後3分程で硬さをみるとできあがり。

※バター等を足すと美味しくなります！

ポイント

30分パスタを水分に浸すことで、加熱時間、水の使用量を減らすことができます。

汁物：南関あげのみそ玉

《材料》5人分

南関あげ(11cm角)……1枚 乾燥わかめ……2g
みそ、ねぎ……各50g 乾燥しいたけスライス……2g
切り干し大根……5g ごま……5g
とろろ昆布……1g 粉末いりこだし……5g

- ① 南関あげは、縦6、横5等分に切る。
- ② ねぎは、小口切りにし、軽くみじん切り、切り干し大根、乾燥しいたけは、キッチンばさみで1cm程度に切る。
- ③ とろろ昆布は、細かくさく。
- ④ 南関あげ以外の材料を全てボウルに入れ、スプーンでみそを広げながら、他の材料と混ぜ合わせる。
- ⑤ 5つに丸めて、上下、四方に1枚ずつ南関あげを付けて、ラップでくるむ。ラッピング用の針金等で止める。
- ⑥ 食べる時は、お湯を椀に注ぎ、みそ玉をとかす。湯の量は、100cc程度から様子を見る。

ポイント

作りやすい量は、5人分程度でしょう。
みそが均一に分かれるようによく混ぜるのがポイント！

副菜：ざせ豆

《材料》

炒り大豆……100g めんつゆ……50g
水……200cc (大豆の半分)

- ① 鍋に水とめんつゆを入れ、沸騰したら炒り大豆を入れ火を止める。
 - ② 冷めるまで鍋のふたをしておく。
- ※フリーザーパックに材料全てを加熱しないまま入れ、空気を抜いて一晩放置しておく方法もあります。

ポイント

おしゃぶり昆布や鷹の爪を入れても良い。昆布を入れる時は塩分があるので、めんつゆの量を減らします。

汁物：水筒中華スープ

《材料》2人分

スライスハム……1枚 鶏がらスープ顆粒……小さじ2
小ねぎ……1本 しょうが(チューブ)……2cm
こしょう……少々 熱湯……300cc

- ① お湯を沸かして水筒に入れる。
- ② ハム、小ねぎはキッチンばさみで小さく刻みながら水筒に入れる。
- ③ 調味料を水筒に入れ、蓋を閉める。

ポイント

具材は、わかめ、麩など、なんでも良いでしょう。

省エネルギー保温調理レシピ

エコモード
保温中



ごはん

《材料》2合分

米(無洗米)……2合 水……430cc
(米の容量の1.2倍)

- ① 米を洗い、鍋に米と分量の水を入れ、30分程度浸漬する。
- ② 鍋に蓋をし、強火にかける。
- ③ 沸騰したら、弱火で5分加熱する。
- ④ 鍋を火からおろし、鍋ごと新聞紙と毛布で包み5分間放置する。⇒エコモード

けんちん汁

《材料》4人分

ごぼう、こんにゃく、長ねぎ
木綿豆腐……160g ……各40g
油揚げ……20g だし汁……カップ3
里芋……120g みりん……小さじ2
大根、人参……各80g 薄口しょうゆ……大さじ1・1/3
ごま油……小さじ2 塩……ひとつまみ

- ① 豆腐は水きりする。油揚げは、油抜きし、2cm長さに切る。
- ② こんにゃくはさつとゆで、短冊に切る。
- ③ 里芋、大根、人参は2mm厚さのいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、②と③を炒める。
- ⑤ ④にだし汁を入れ強火にし、豆腐を手で崩しながら入れ、油揚げ、斜め切りした長ねぎを入れ、調味料を加える。
- ⑥ 鍋を発砲スチロール容器に入れ、40分間放置する。⇒エコモード

ペットボトルピザ

《材料》1枚分

バター……………10g ドライイースト……………3g
 砂糖……………3g 水……………65cc
 強力粉……………110g 塩……………0.5g

★好みの具材…ピザソース、たまねぎ、コーン、
 ピーマン、しめじ、魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ

- ① ペットボトルに溶かしバターを入れ、ボトルを回しながら、内側をコーティングする。
- ② ドライイースト、砂糖、水を入れ、軽く回しながらなじませる。
- ③ 強力粉、塩を②に入れ、横に回す。(図②)
- ④ 蓋を下にして持ち、10分ほど上下にふる。(図③) 生地がまとまってきたら、中身の生地を回すように振り(図④)生地をボトルの底部にまとめる。
- ⑤ ボトルをお腹に入れ、30～40分ほど体温で温め、発酵させる。生地が2倍位に膨らんだら、発酵完了。
 ※この時、蓋を上にしてお腹に入れる。
- ⑥ ペットボトルをゆすって生地を蓋の方に集め、強力粉を薄くひいたクッキングシートの上で蓋を開けて生地を取り出す。
 ※生地は発酵しているため、勢いよく飛び出すので注意
- ⑦ 生地をのばし、ピザソースの上に具材をのせ、250℃のオーブンで5～10分焼く。



ポイント

ペットボトルは、炭酸飲料等の頑丈なものを使います。
 きれいに洗浄し、内部を十分乾燥させておきましょう。



「熊本市食育のひろば」
 とインターネット検索！

離乳食や、おやつ、ヘルシーレシピを
 掲載しています。



「熊本市離乳食」
 とインターネット検索！

離乳食の作り方を動画でご覧ください。

