

令和4年度
熊本市子どもの
食育推進ネットワーク
東エリア レシピ集

～食育活動で活用できるレシピ～



熊本市東区役所保健子ども課

はじめに

熊本市子どもの食育推進ネットワーク東エリアでは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年度より地域研修会を書面研修で実施しています。

令和3年度はネットワークメンバーの園等でコロナ禍に工夫して実施している食育活動についてアンケートを実施しました。各園等で感染予防対策を実施しながら、子ども達に体験型の食育活動を行っている様子がわかりました。

今年度は、実際に食育活動で使用したレシピを提供していただき、ネットワークメンバー間で共有できるようにレシピ集としてまとめました。食事向けレシピ9品、おやつレシピ9品の計18品が集まりました。レシピを提供いただいた皆様ありがとうございます。

それぞれの団体での食育活動の参考にしてください。

熊本市東区役所保健子ども課
担当：管理栄養士

目次

子どもと一緒に作る食事メニュー 3～7

おにぎり サンドイッチ(手作りマヨネーズ作り)	3
簡単コーンマヨパン 菜園で収穫した夏野菜を使ってピザ作り	4
ペットボトルでピザ生地づくり ひじきの酢の物	5
野菜のスープ煮 梅シロップ	6
スコップコロッケ	7

子どもと一緒に作るおやつ 8～12

バナナのきな粉和え クッキー	8
にんじんクッキー だしがらいいりこクッキー	9
ポテトチーズ 黒糖ちんすこう	10
大根もち	11
ぺったんこ団子 ぎょうざの皮でサツマイモパイ	12

子どもと一緒に作る食事メニュー

おにぎり

《材料》1人分

保育室ちょうちょ くるみの森

ご飯	80g	ごましおスティック	¼本(1本3g)
----	-----	-----------	----------

- ① 茶わんにラップをしき、80gずつご飯をつぎ分けたものを準備しておく。
- ② 子ども達に1つずつ配膳し、先生の真似をしながらラップをくるみ、おにぎりを作る。
- ③ できあがったおにぎりにごましおスティックを1/4ずつ自分たちでふりかけて完成。
- ④ 自分でラップをはがして食べる。

ポイント

- ・ 0～2歳でもできるクッキング活動にしました。
- ・ ラップを使用し、直接触らずに衛生的におにぎりを作ることができました。



サンドイッチ(手作りマヨネーズ作り)

《材料》4人分

Ai保育園尾ノ上

サンドイッチ用パン	8枚(1人2枚)	マヨネーズ(作りやすい分量)	
レタス	4枚	卵黄	1個
きゅうり	¼個	塩	小1/4
ロースハム	4枚	酢	大1
卵	1個	サラダ油	150ml

- ① レタスをちぎり、きゅうりは斜めにスライスする。
- ② マヨネーズを作る。
 - (1) サラダ油以外の材料をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 - (2) よく混ぜたら、サラダ油を数回に分け入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
 - (3) 白っぽくなり、もったりしたら完成。
- ③ 用意していたゆで卵をつぶし、②のマヨネーズと混ぜる。
- ④ パンに好みの具を好きなようにはさみ、完成。

酢を入れる前



マヨネーズ出来上がり



ポイント

- ・ 子どもの年齢によってできることを分けてすると良い。

簡単コーンマヨパン



《材料》4人分

第2さくら体育幼稚園

ホットケーキミックス	100g	マヨネーズ	30g
水	80cc	アルミカップ	4枚
コーン	60g		

- ① ボウルにホットケーキミックス・水を混ぜ合わせる。
- ② アルミカップに流し入れる。
- ③ コーンとマヨネーズを混ぜ合わせて、生地の上にのせる。
- ④ 190℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。



ポイント

- ・ 上にのせる具材はツナ、枝豆、ハム等アレンジ可能です。お子さんと一緒に生地作りやトッピングができる簡単レシピです。

菜園で収穫した夏野菜を使ってピザ作り



《材料》4人分

栗の木保育園

餃子の皮	8枚	ピーマン	½個
とうもろこし	1本	ケチャップ	大1
オクラ	1本	ピザ用チーズ	40g
ミニトマト	4個		

前日に畑で野菜(とうもろこし、オクラ、ミニトマト、ピーマン)を収穫する。

- ① とうもろこしの皮むきは子ども達が行う。
洗浄し、スチームコンベクションで茹で、蒸す作業は給食室で行う。
包丁でとうもろこしの実をそぎ落とす。
- ② オクラ、ミニトマト、ピーマンは子ども達が包丁で切る。
- ③ 餃子の皮にケチャップをぬる。
切った野菜、コーン、チーズをのせて、ホットプレートで焼く。



ポイント

- ・ 衛生面に気をつけてクッキングをするよう約束する。
- ・ 包丁を使うので調理器具を使う時の注意も行う。

ペットボトルでピザ生地づくり

《材料》1枚分

長嶺校区 食生活改善推進員

生地		トッピング	
小麦粉	110g	トマト	適宜
バター	10g	ピーマン	適宜
ドライイースト	3g	ベーコン	適宜
さとう	3g	コーン	適宜
塩	少々	玉ねぎ	適宜
水	65ml	チーズ	適宜

- ① 材料をぜ〜んぶペットボトルに入れ、シャカシャカ。
- ② ペットボトルをおなかに入れ走りまわる(遊ぶ)。
- ③ 30〜40分して生地がふくらんできたら発酵完了。
- ④ 生地が出来たら、クッキングシートに打ち粉をし、そこにペットボトルを下向きにしてフタを開ける。
- ⑤ 生地がニョロニョロ〜と出てくる。
丸くのばして具材をトッピングする。
- ⑥ ピザ釜へgo!!

ポイント

- ・ ペットボトルの内側にバターを塗っておくとスムーズに生地が出やすい。
- ・ 生地を丸くのばしたら、フォーク等で穴をあける。



ひじきの酢の物

《材料》4人分

熊本県栄養士会熊本市地域事業部

干しひじき	14g	にんじん	40g
油	4g	酢	24g
薄口しょうゆ	2g	砂糖	8g
みりん	1.2g	薄口しょうゆ	12g
きゅうり	120g	ごま	4g

- ① ひじきを水で戻し、ゆでて水気をきり、油で炒めて薄口しょうゆとみりんで下味をつける。
- ② きゅうりとにんじんを3cmの長さで細切りにして軽く塩もみをする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、酢、砂糖、薄口しょうゆ、ごまで和える。

ポイント

- ・ ひじきの水分がなくなってから下味をつける。
- ・ 塩もみしたあと、やわらかくなったら、しぼって水分をきる。

野菜のスープ煮

≪材料≫4人分

食生活改善推進員

さつまいも	140g	A 水	480g
キャベツ	80g	コンソメ	4g
にんじん	60g	ミックスビーンズ	100g
セロリ	40g	こしょう	少々
ブロッコリー	80g	(粒入りマスタード)	(小さじ1/3)
他(残り野菜)			

- ① さつまいもは皮つきのまま5mm厚さのいちょう切りか半月切りにし、水にさらす。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは2mmの厚さのうす切り、セロリは筋をとり、斜め薄切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ 鍋にAと水気をきったミックスビーンズ、①②を加え、ふたをし、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ⑤ ③を加え、2分程煮て、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り、マスタードを添える。



梅シロップ

≪材料≫作りやすい分量

つばさ東保育園

梅	1kg	氷砂糖	1kg
---	-----	-----	-----

- ① 梅は洗って、ヘタをとり、数か所穴をあける。
- ② 梅と氷砂糖を交互に重ねて瓶の中に入れる。

約1か月半位でできあがり。
できあがったシロップは、水で薄めて飲む。



ポイント

- ・ 梅はつばさ保育園の梅の木で、梅拾いをしたものを使った。(食育体験)
- ・ 梅と氷砂糖を1人分ずつ小分けにして、袋に人数分作成。
- ・ 直接手に触れないよう、袋のまま、瓶に梅と氷砂糖を入れる。

スコップコロッケ



写真は2人分

≪材料≫ 4人分

よつば保育園

合いびき肉	40g	パン粉	24g
じゃがいも	200g	油	16g
たまねぎ	80g	ケチャップ	12g
にんじん	20g	ウスターソース	6g
塩	1.2g	付)ホールコーン	80g

- ① じゃがいもを一口大に切り、つぶせる固さになるまでゆでる。
- ② たまねぎとにんじんはみじん切り、ゆでたじゃがいもはつぶしておく。
- ③ 合いびき肉を炒め、全体の色が変わってきたら、たまねぎとにんじんと一緒に炒める。
- ④ つぶしたじゃがいもと③と塩をボウルで混ぜる。
- ⑤ ホテルパン(天板)にクッキングシートを敷いて、④を3cm位の厚さになるように広げる。
- ⑥ パン粉と油をボウルで混ぜ、表面全体にまぶす。
- ⑦ 220℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで15～20分焼く。
- ⑧ ケチャップとウスターソースを合わせかけたら完成。付け合わせにホールコーンを添える。

ポイント

- ・ 手順① スチコン使用時はスチーム100℃予熱あり25～30分
- ・ 子ども達が育て、収穫したじゃがいもを使用する。
- ・ 手順③ オーブンには焼き色を付けるために入れるので、肉、たまねぎ、にんじんにはしっかり火を通す。
- ・ 手順⑦ スチコン使用時コンビ230℃スチーム0%予熱あり20～25分



子どもと一緒に作るおやつ

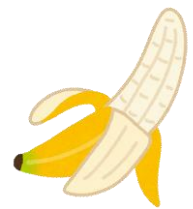
バナナのきな粉和え

≪材料≫4人分

幼保連携型認定こども園 えのみこども園

バナナ	4本	黒砂糖	少々
きな粉	100g	塩	少々
砂糖	少々		

- ① 大きめのボウルに、きな粉、砂糖、黒砂糖、塩を入れ、しっかりと混ぜ合わせておく。
- ② バナナを食べやすい大きさに切る。
- ③ 切ったバナナをきな粉のボウルに入れ、和える。
- ④ お皿に盛って完成。



ポイント

- ・ きな粉と砂糖、黒砂糖は甘めに作るとよい。

クッキー



≪材料≫約40枚分

やまばとこども園

小麦粉	240g	マーガリン	120g
砂糖	80g		

- ① 1人分の材料を25cm×15cmの袋に入れてかるく結んでおく。
- ② 材料が混ざるまで、揉む。
- ③ 袋の結び目を開けて、ラップの芯で袋の上からのばす。
- ④ お盆の上に置き、袋をはさみで切って開く。
- ⑤ 型抜きをし、オーブンシートの上に並べる。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで13分程度焼く。



ポイント

- ・ 袋が開きそうな時は、声をかけるよう伝えておく。
- ・ 型は共有しない。
- ・ 卵を使わず、材料3つでできるレシピ。



にんじんクッキー

《材料》4人分

ぐるんぱ保育園

薄力粉 A	42.4g	砂糖	10.4g
片栗粉 A	21.2g	にんじん	21.2g
バター	24g		

- ① バターは室温に戻すか、電子レンジでやわらかくしておく。
薄力粉と片栗粉を合わせて混ぜておく。(A)
にんじんはすりおろしておく。
- ② バターを泡立て器で混ぜて、マヨネーズ状のやわらかさにする。砂糖を加え混ぜ、次ににんじんを加え混ぜる。
- ③ ②に(A)を入れ、ゴムベラで混ぜる。まとまったら、平らにして、ラップに包んで冷蔵庫で30分程休ませる。
- ④ 冷蔵庫から取り出し、ラップをはずし、めん棒で5mmの厚さにのばし型を抜く。オーブンシートを敷いた天板に並べ160～170℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

ポイント

- ・ 薄力粉と片栗粉は必ず混ぜておく。
- ・ 生地を平らにして冷蔵庫に入れることで、めん棒でのばす時、やりやすくなる。
- ・ クッキーの厚さや大きさによって加熱時間の調整が必要。



だしがらいいりこクッキー

《材料》作りやすい分量

食生活改善推進員

薄力粉	240g	卵	1個
砂糖	80g	だしをとったあと乾燥させたいりこ	50g
バター(マーガリン)	100g		

- ① 室温に戻したバターと砂糖をすり混ぜる。
- ② 溶いた卵を①に少しずつ加え、しっかり混ぜる。
- ③ いりこはミキサーなどで粉末にし、薄力粉と一緒に②に混ぜる。
- ④ ラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる。
- ⑤ 生地をめん棒でのばし、好きな型で抜き、天板に並べる。
- ⑥ オーブン(170℃に予熱)で13～15分焼き、完成。

ポテトチーズ



≪材料≫4人分

つばめこども園

じゃがいも	200g	こしょう	少々
塩	0.1g	キャンディーチーズ	20g

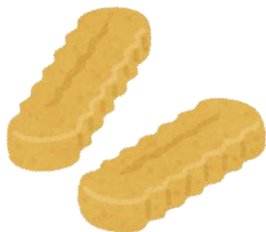
- ① ジャがいもは皮をむき、適当な大きさにスライスする。
- ② ①を水にさらしてザルに上げる。
- ③ ②を鍋でやわらかく茹でて、つぶす。
- ④ ③に塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ ラップを敷き、スプーンで④をその上にひろげ、キャンディーチーズを置いて、じゃがいもで覆うように包む。



ポイント

- ・ チーズはキャンディーチーズを使用することで子どもでも作りやすくなる。
- ・ 直接食材を触ることがなく作れるので、衛生的に調理できる。

黒糖ちんすこう



≪材料≫4人分

さくらぎ保育園

小麦粉	60g	サラダ油	32cc
黒ざとう	24g		

- ① 材料を全部混ぜ合わせる。(小麦粉はふるっておく)
- ② 生地を手でこねてまとめる。
- ③ 一口大に丸くして軽く押さえて形をつくる。
- ④ オーブン180℃で10～13分焼く。

ポイント

- ・ 生地はこねすぎない。

大根もち



写真は2人分

《材料》4人分

桜木めばえ保育園

(もち)		(タレ)	
大根おろし	100g(汁気をしぼったもの)	砂糖	20g
片栗粉	50g	濃口しょうゆ	30g
塩	1g	みりん	10g
油	適量(焼きか揚げ焼きするかで油の量は変わる)		

- ① 大根をおろし、しっかり水気をきる。
- ② 水気をきった大根おろしに片栗粉、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 丸く、平たく成形をする。
タレは調味料を合わせ、ひと煮立ちさせておく。
- ④ フライパンに油をひいて、できたもちを焼く。
- ⑤ 色がつくまで両面を焼いたら、タレを入れ、からませながら焼く。



ポイント

- ・ 大根おろしの水気をしっかりきらないと焼くときに焼きにくい。
- ・ 子どもが混ぜる場合は、袋やチャック付き袋でもみながらの方がやりやすい。
- ・ 丸めにくい場合は、少し片栗粉を足す。
- ・ 揚げ焼きにすると表面がカリッと仕上がる。
- ・ ごま油で焼いてもよい。香ばしい風味が加わる。

ぺったんこ団子

≪材料≫ 作りやすい分量

やまなみこども園ころぼっくる

小麦粉	300g	きな粉	お好みの量
白玉粉	200g	砂糖	お好みの量
砂糖	大さじ2	塩	お好みの量
水	適量		

- ① 小麦粉、白玉粉、砂糖を合わせ、手にべたべたくっつかない程度に水を少しずつ入れてこねて、まるめる。
- ② 子どもの手で丸められるくらいの大きさの玉(直径2cm位)にして、ぺたんこにつぶし、ゆでる。
(沸騰した湯に入れて浮かび上がってきたら、2～3分程度。)
- ③ お好みできな粉等をかけて、いただく。



ポイント

- ・ 泥団子を作る年齢(2～3歳以上)で、手の平で上下で挟んでコロコロする力加減、手の動き等、自分で工夫するようになる。
- ・ この粉の配合だと、手につきにくく、食べやすい。
- ・ 豆腐を入れても楽しいかもしれない。

ぎょうざの皮でサツマイモパイ



≪材料≫ 20個分

のぞみ保育園

さつまいも	300g	バター	20g
ぎょうざの皮	20枚	水	適量
砂糖	20g	塩	少量

- ① さつまいもの皮は厚めにむく。細く拍子木切りにした後、1cm程度に切り、しばらく水にさらす。
- ② 鍋に①とつかるぐらいの水を入れ、ゆでる。
- ③ 水分がある程度なくなったら、ボウルに移し、砂糖、バターを入れて、マッシャーでつぶす。
- ④ スプーンでいもあんを取り、ぎょうざの皮にのせ、まわりに水をつけ、半分に折る。
- ⑤ オーブントースターは事前に予熱で温めておく。アルミホイルを敷き、並べて焼く。焼き目を見ながら時間を調整する。



ポイント

- ・ 砂糖やバターはいもの甘みを考慮して調整する。

メモ



〈このレシピ集について〉

各施設等からご提供いただいたレシピに基づき、一部は実際に調理し、写真撮影し、本レシピ集に掲載しました。調理してみて、提供のレシピと若干表現を変えたところがあります。また、写真も普段、施設等で調理されているものとイメージが異なるものがあるかもしれませんが、ご了承ください。