



西エリア

令和4年度 熊本市子どもの 食育推進ネットワークレシピ集



熊本市西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西エリアでは、西区内の保育園や子育て支援センター等の多くの団体がメンバーとなっており、日々食育活動を実施しています。

令和3年度の活動において、西エリアメンバーから「子どもに人気の野菜料理」及び「簡単朝食」のレシピを募集したところ、全部で42品のレシピをご提供いただきました。

そのレシピの中から、エリアメンバーに選んでいただいた18品のレシピについて、令和4年度西区オリジナルレシピ集としてまとめました。レシピのご提供及び選定をしていただいたメンバーの皆様、ありがとうございます。

ぜひ今後の団体での食育活動、あるいは家庭での食事づくりの参考にさせていただきます。

熊本市西区役所保健子ども課
担当：管理栄養士

もくじ

❖子どもに人気の野菜料理レシピ❖

P1. サラダパスタ・野菜たっぷりのグラタン

P2. 根菜と野菜の揚げ物・いろいろ野菜の餃子

P3. さつまいものサラダ・キャベツのゴマネーズ和え

P4. かみかみチーズサラダ・ピクルス

P5. 野菜ホットケーキ・野菜ポッキー

❖簡単朝食レシピ❖

P6. ひじきご飯（ひじき煮物アレンジレシピ）・ハーフおにぎらず

P7. ピザトースト・お好みロールサンドイッチ

P8. 具たくさんみそ汁・豆乳入りみそ汁

P9. 小松菜ふりかけ・かみかみふりかけ

各団体からご提供いただいたレシピに基づき、実際に調理、写真撮影を行い、レシピ集に掲載しました。調理してみて、ご提供いただいたレシピを一部変更した箇所があります。日頃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。

子どもに人気の野菜レシピ★

サラダパスタ

(献立提供: 美心幼愛園)



【作り方】

- ①スパゲティ麺をゆでる
- ②きゅうりを千切り、トマトはコロコロに切る
- ③スパゲティとツナ、②と調味料を和え、味をととのえる

【材 料】(1人分)

スパゲティ麺	15g
ツナ缶	8g
トマト	16g
きゅうり	11g
レモン汁	0.5ml
砂糖	1.5g
ごま油	0.5ml
酢	0.5ml
しょうゆ	2ml
だし汁	少々



レシピ提供者からのコメント

夏にさっぱりしていて子どもたちに人気のメニューでした。

野菜たっぷりのグラタン

(献立提供: 松尾保育園)



【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは細かく切り、ひたひたの水と固形スープの素で煮る。
- ②ほうれん草は別鍋でゆでて水にとり、3 cm長さに切る。マカロニもゆでる。
- ③鍋にルウの材料を入れて中火にかけ、だまにならないように混ぜ、ゆるめのルウを作る。
- ④③に①を混ぜて塩で味を調べ、最後に②を加えて混ぜる。
- ⑤耐熱容器に④を入れ、パン粉、粉チーズをふり、200度のオーブンで10~15分焼き、パセリを散らす。

【材 料】(2人分)

玉ねぎ	50g
にんじん	20g
じゃがいも	30g
固形スープの素	1/2 個
ほうれん草	30g
マカロニ	20g
ルウ	
牛乳	70 cc
バター	小さじ1
小麦粉	大さじ1
パン粉	適量
粉チーズ	適量
パセリ	適量
塩	少々



レシピ提供者からのコメント

バター控えめであっさりとしたルウなので、おやつにも向いています。

根菜と野菜の揚げ物 (献立提供: 池上子育て支援センター)



【作り方】

- ①豆腐は 10～15 分水切りをし、ボウルに入れてなめらかになるまでつぶし②を加えて混ぜる。
- ②人参とれんこんは粗みじん切り、絹さやは筋をとり小口切りにしコーンと一緒に①に加え塩をふってよく混ぜる。
- ③170℃に熱した油に②をすくって落とし、きつね色になるまでじっくり揚げる。

【材 料】

木綿豆腐(固)	1/2 丁
片栗粉	大さじ2
② とき卵	1/2 個分
粉チーズ	小さじ1
人参	20g
れんこん	20g
コーン	20g
絹さや(インゲン豆)	10g
揚げ油	適量
塩	適量



いろいろ野菜の餃子 (献立提供: 城山会 こどもの舎)



【作り方】

- ①ニラ、キャベツ、白菜、しめじを粗みじん切りにする。(フードプロセッサーでも OK!)
- ②ボウルに豚ひき肉と①とニンニクパウダー、しょうが(すりおろし)、塩こしょう、しょうゆを入れ、よくこねる。
- ③しっかりこねたら、ぎょうざの皮でつつむ。
- ④油をひいて温めたフライパンに並べてじっくり焼く。
- ⑤焼き上がったら完成。

【材 料】(2 人分)

豚ひき肉	40g
ニラ	16g
キャベツ	20g
白菜	10g
しめじ(しいたけでも可)	10g
ニンニク(パウダー)	少々
しょうが	1g
ぎょうざの皮	10 枚
塩こしょう	0.5g
しょうゆ	1.2g



レシピ提供者からのコメント

子どもが苦手な野菜を細かく切って、ニンニク、しょうがを使って味変ができるのがポイント。
包むときに、片栗粉のうち粉をしたところで作業するとやりやすいです。

さつまいのサラダ

(献立提供: 誠櫻幼愛園)



【材 料】(4人分)

さつまい	1kg
きゅうり	1本
人参	1/3本
レーズン	5g
マヨネーズ	200~300g

【作り方】

- ①さつまいは皮をむいてゆでる。
- ②①を潰す。
- ③きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにしてゆでる。きゅうりは水気をしぼる。
- ④②に③とレーズン、マヨネーズを混ぜ冷やして完成。



レシピ提供者からのコメント

レーズンが苦手な方は、チーズに代えても美味しいです。



キャベツのゴマネーズ和え

(献立提供: 城高保育園)



【材 料】(1人分)

キャベツ	30g
人参	5g
胡瓜	15g
ゴマ	1g
マヨネーズ	6g
薄口醤油	0.3g
塩・こしょう	0.03g

【作り方】

- ①キャベツと人参は千切りしてゆでる。
- ②胡瓜は薄い半月切りにして、塩をふり、混ぜておく。
- ③ゴマ、マヨネーズ、薄口醤油、塩こしょうをよく混ぜ合わせておく。
- ④野菜の水気を絞り、③の調味液をしっかり和える。



レシピ提供者からのコメント

子どもたちの好きなマヨネーズのサラダにゴマを加えて、栄養価を高めています。

かみかみチーズサラダ

(献立提供: 城山小学校)



【作り方】

- ①しらす干しは、から炒りし、冷ましておく。
- ②チーズは小さめの角切り、カシューナッツは粗くみじん切りにする。
- ③きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
- ④キャベツは5mm幅の短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤④をゆで、水にさらし、水分を十分に切る。
- ⑥①②③⑤を調味料で和える。

【材 料】(4人分)

しらす干し	大さじ3
チーズ	20g
カシューナッツ	10g
きゅうり	1/2本
キャベツ	大3枚
にんじん	1/4本
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
白ワイン	小さじ1
塩・こしょう・砂糖	少々



レシピ提供者からのコメント

成長に必要なカルシウムの多い食材(しらす、チーズ)を使っています。また、カシューナッツや食材を大きめに切るなどして、よくかむことを意識したメニューです。

ピクルス

(献立提供: 小島保育園)



【作り方】

- ①だいこん、きゅうり、にんじんをスティック状に切り、さつとゆでる。
- ②調味料を合わせ、①を漬け込む。

【材 料】(1人分)

だいこん	20g
きゅうり	20g
にんじん	15g
ごま油	1g
砂糖	1g
しょうゆ	2g
酢	2g



レシピ提供者からのコメント

漬けてすぐよりもしばらく置いてからの方が味がしみておいしいと思います。

野菜ホットケーキ (献立提供: 芳野保育園)



【材 料】(2人分)

ホットケーキミックス	150g
牛乳	100cc
卵	1個
コーン	65g
ハム	4枚
小松菜	150g

【作り方】

- ①ホットケーキミックスに牛乳、卵を入れて混ぜる。
- ②ハム、小松菜を刻む。
- ③①にコーン、ハム、小松菜を入れよく混ぜる。
- ④オーブンで焼く(160℃で15~20分)。
焼け具合を見て調整する。



レシピ提供者からのコメント

冷蔵庫の中にあまっている野菜で代用できます。

野菜ポッキー (献立提供: こずえ保育園)



【材 料】(4人分)

薄力粉	80g
片栗粉	20g
パセリ(みじん切り)	小さじ2
人参(すりおろしておく)	50g
粉チーズ	15g
塩	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ1~2・1/2

【作り方】

- ① サラダ油以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②①にサラダ油を入れ、粉気がなくなるまでこねる。生地がまとまらないようなら、サラダ油を足す。
- ③麺棒で4mmの厚さに伸ばし、5mm幅にカットして、オーブンシートをひいた鉄板に並べる。
- ④180℃のオーブンで20分焼く。



レシピ提供者からのコメント

粉チーズを入れることでパセリの匂いが緩和され、カリカリ食感で子どもたちもパクパク食べてくれます。

噛み応えがあるので咀嚼にもつながります。

簡単にできる朝食レシピ★

ひじきご飯(ひじきの煮物アレンジレシピ)

(献立提供: 京町台保育園)



【作り方】

- ①ひじきの煮物はレンジなどで温める。
 - ②温かいご飯に①を混ぜて出来上がり。
- ※炒り卵を混ぜると見た目が鮮やかに

【材 料】(2人分)

ひじきの煮物	25g
ご飯	100g
卵	少々



レシピ提供者からのコメント

前日の夕飯の残ったおかずをリメイクし簡単に準備できるものです。



☆ハーフおにぎらず☆

(献立提供: 有明保育園)



【作り方】

- ①小松菜を小さく切り(1cm)、ごま油でしんなりするまで炒める。
- ②①にさけフレークを入れて混ぜる。
- ③ご飯に塩を少々いれて混ぜる。
- ④焼きのりを半分に切り、半分切ったのり半分にご飯をまんべんなく敷きつめたらご飯の上に炒めた小松菜とサケフレークをのせる。その上に少しご飯をかぶせる。
- ⑤のりを半分折りまげて、ラップで巻いてのりを少ししんなりさせる。
- ⑥数分後包丁で半分に切り、出来上がり。

【材 料】(2人分)

焼きのり	1枚
塩	少々
小松菜	20g
さけフレーク	20g
ごま油	少々
ご飯	茶碗1杯分



レシピ提供者からのコメント

子どもと休みの日の楽しく作ることができます。具材もお好みでできます。おにぎりとは違い、切るとサンドイッチみたいに中の具材が見えて彩りもきれいなので、苦手な野菜も食べやすくなります。

ピザトースト

(献立提供: 城高保育園)



【作り方】

- ①玉葱とピーマンは薄切りにする。
- ②ベーコンは 5 mm幅に切る。
- ③トマトケチャップ、砂糖、醤油、みりんをよく混ぜ合わせてソースを作る。
- ④食パンにソースをぬり、玉葱、ベーコン、ピーマン、ピザ用チーズの順にのせる。
- ⑤チーズが溶けるまでトースターで5~10分焼く。

【材 料】(1人分)

食パン	1/2 枚
玉葱	12g
ベーコン	8g
ピーマン	4g
トマトケチャップ	6g
砂糖	0.5g
醤油	1g
みりん	1g
ピザ用チーズ	7g



レシピ提供者からのコメント

園ではおやつで提供するピザトーストは、栄養バランスもよく、簡単にできる朝ごはんになると思います。

やってみよう!

好みの具材をサンドイッチにせず、ロールにしてみましょう。

お好みロールサンドイッチ

(献立提供: 城高保育園)



【作り方】

好みの具材をサンドイッチにせず、ロールにし、食べやすい大きさにカットする。

【材 料】(1人分)

食パン(サンドイッチ用)	1 枚
好みの具材	適量



具だくさんみそ汁

(献立提供: 小島保育園)



【材 料】(1人分)

豆腐、キャベツ、白菜、人参、玉ねぎ、里芋、大根、じゃがいも、ねぎ、ほうれん草など適量
(冷蔵庫にある野菜、なんでも OK です。)

だし汁 120 cc

みそ 4g



レシピ提供者からのコメント

【作り方】

- ① すべての野菜、豆腐を食べやすい大きさに切ってだし汁に入れる。
- ② 具材に火が通ったらみそを入れる。

冷蔵庫の整理にもなって栄養もとれます。変わりダネだとトマト、ブロッコリー、魚肉ソーセージなどもいいかもしれません(「沖縄風味噌汁」で検索してもおもしろいですよ)。



豆乳入りみそ汁

(献立提供: 報徳保育園)



【材 料】

豚小間	8g
油	適量
じゃが芋	25g
玉ねぎ	15g
人参	5g
チンゲン菜	10g
しめじ	5g
豆乳	30ml
いりこ	3g
みそ	4g

【作り方】

- ① いりこだしをとる。
- ② 豚肉を油で炒め、火が通ったらじゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじを入れてだし汁で煮る。
- ③ 食材に火が通ったらチンゲン菜を入れる。
- ④ みそをとき、豆乳を加え出来上がり。



レシピ提供者からのコメント

優しいみそ汁になります☺
子ども達のためにも大好きな料理です!

小松菜ふりかけ

(献立提供: 城山小学校)



【材 料】(4 人分)

しらす干し	大さじ 2	
小松菜	1/2 束	
糸かつお	1 パック	
いりごま	大さじ 1	
A	こいくちしょうゆ	大さじ 2
	砂糖	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 1/2
	ごま油(炒め用)	小さじ 1/2

【作り方】

- ①しらす干しは、から炒りしておく。
- ②小松菜は下ゆでして水で冷まし、5 mm幅に切る。
- ③ごま油をひいて、小松菜を炒め、A で調味する。
- ④しらす干し、糸かつお、いりごまを入れてからめる。きれいにからまったら、出来上がり。



レシピ提供者からのコメント

成長期に必要なカルシウムや鉄分を豊富に含んだ小松菜を使っています。作り置きができるので、朝ご飯のお供としておすすめです。

かみかみふりかけ

(献立提供: こずえ保育園)



【材 料】(10人分)

ちりめんじゃこ	40g	
塩昆布	20g	
かつお節	15g	
ごま	25g	
A	酢	20g
	みりん	20g
	しょうゆ	10g
	さとう	20g
	水	20g

【作り方】

- ①A の調味料を合わせて煮立たせる
- ②①にちりめんじゃこを加え煮る。
- ③塩こんぶ、かつお節、ごまの順に加える。
- ④水分がなくなり、ひとまとまりになるまで弱火で炒める。



レシピ提供者からのコメント

作り置きメニューとしてピッタリです。固めの炒り卵をふりかけといっしょにごはんに混ぜ込めば、たんぱく質も摂れるおにぎりが出れます。